

Ficha_de_trabajo_2019_semana11_A

Ejercicio físico en la vejez

El ejercicio físico en la vejez aporta numerosos beneficios. ¿Quién no ha ...
oído mencionar sus virtudes a cualquier edad? Entre otros muchos efectos, ...
contribuye a controlar el peso, desarrolla la agilidad y el equilibrio y ...
fortalece los músculos, los huesos y el corazón. ...

Pero no solo aporta ventajas en el área física, también en la psíquica, ya ...
que, por ejemplo, mejora el estado de ánimo. Los provechos son tantos ...
que solo enumerarlos sobrepasaría el contenido de esta lectura. ...

Uno de los estereotipos más habituales sobre el envejecimiento es ...
considerar que la actividad física es poco o nada recomendable en esta ...
etapa. Sin embargo, no hay nada de cierto en esta extendida creencia. ...

Una reciente investigación lo ha puesto de manifiesto una vez más. El ...
estudio se realizó con personas ingresadas en un centro hospitalario, con ...
una edad media de 87 años. Tras unos pocos días de ejercicios distintos ...
físicos se comprobaron los buenos resultados logrados en cuanto a fuerza, ...
equilibrio y flexibilidad y por tanto, mayor autonomía e independencia. ...

**Repase atentamente la lectura; después, escriba a la derecha cuántas ...
veces aparece la letra t (te) en cada línea y súmelas. ...**

Ficha_de_trabajo_2019_semana11_B

Siga las indicaciones realizadas y escriba los resultados obtenidos.

Sume los dígitos de cada fila (hágalo de memoria si es posible).

Multiplique por 2 si el resultado es par.

Multiplique por 3 si el resultado es impar.

- A) 1, 7, 6, 5, 4, 1, 3, 2, 1, 6, 2, 9, 6, 7, 5, 2 = _____
- B) 8, 1, 7, 6, 5, 2, 4, 3, 2, 1, 5, 7, 6, 8, 4, 1 = _____
- C) 2, 3, 7, 1, 2, 4, 8, 9, 3, 5, 8, 1, 2, 5, 6, 7 = _____
- D) 9, 4, 6, 1, 2, 3, 1, 0, 8, 1, 2, 5, 4, 7, 5, 3 = _____

Las palabras de la derecha han perdido algunas letras,
complételas con las escritas en los cuadros de la izquierda.

CIÓN	SAY	APARTA _____ TO	O _____ ACIÓN
LAB	ABA	SUMINIS _____	_____ NESIO
ESI	PER	ESPE _____ MO	HABITA _____
MAG	BLE	LAMENTA _____	CA _____ AZA
JIS	GEN	GR _____ CIÓN	NOC _____ NO
TUR	TRO	IN _____ TICIA	ES _____ ERA
JUS	DRU	OXÍ _____ O	MA _____ GAR
CAL	MEN	DE _____ UNO	PROF _____ ÓN

Ficha_de_trabajo_2019_semana11_C

Coloree cuatro cuadros que sumen 145. (Puede haber más de una solución)

32	19	21	48	56	23	44	42
----	----	----	----	----	----	----	----

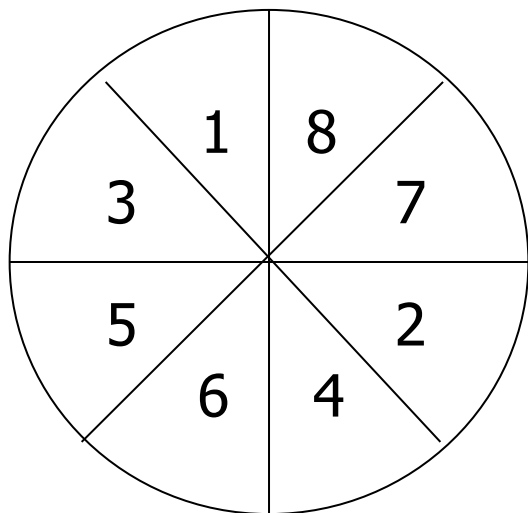
Escriba palabras que solo contengan las vocales a y o; por ejemplo, amo.

Complete esta frase de Víctor Hugo y escríbala debajo:

L _ _ S C _ _ A R _ _ N T _ _ S _ _ N L _ _ V _ _ J _ _ Z _ _ E
 _ _ A J _ _ V E _ _ T U _ _ ; L _ _ S C _ _ N _ _ U _ _ N _ _ A ,
 _ _ A _ _ U _ _ E N _ _ U D D _ _ L _ _ _ _ E _ _ E _ _ .

Sume de 9 en 9 desde el número 1048 hasta el 1282.

Ficha_de_trabajo_2019_semana11_D



Imagine que juega a los dardos en esta diana. Escriba debajo cuántas formas hay de conseguir 16 puntos con la suma de tres dardos (por ejemplo $6 + 6 + 4$).
Ordene los resultados de menor a mayor.

Uno de estos cuadros contiene 3 cuadrados, 3 rombos, 2 flechas que miran hacia arriba y 2 círculos. ¿Cuál es? -----

<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>
<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>