

Ficha_de_trabajo_2019_semana11_As

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 distintos ejercicios 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_Bs

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 = 67 x 3 = 201

B) 8, 1, 7, 6, 5, 2, 4, 3, 2, 1, 5, 7, 6, 8, 4, 1 = 70 x 2 = 140

C) 2, 3, 7, 1, 2, 4, 8, 9, 3, 5, 8, 1, 2, 5, 6, 7 = 73 x 3 = 219

D) 9, 4, 6, 1, 2, 3, 1, 0, 8, 1, 2, 5, 4, 7, 5, 3 = 61 x 3 = 183

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

CIÓN	SAY	APARTAMEN TO	OPERACIÓN
LAB	ABA	SUMINISTRO	MAGNESIO
ESI	PER	ESPEJISMO	HABITACIÓN
MAG	BLE	LAMENTABLE	CALABAZA
JIS	GEN	GRABACIÓN	NOCTURNO
TUR	TRO	INJUSTICIA	ESCALERA
JUS	DRU	OXÍGENO	MADRUGAR
CAL	MEN	DESAYUNO	PROFESIÓN

Ficha_de_trabajo_2019_semana11_Cs

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.

<u>Vano</u>	<u>Mano</u>	<u>Malo</u>	<u>Loma</u>	<u>Sola</u>	<u>Doma</u>
<u>Lona</u>	<u>Coma</u>	<u>Nabo</u>	<u>Orla</u>	<u>Pato</u>	<u>Apto</u>
<u>Lado</u>	<u>Olas</u>	<u>Losa</u>	<u>Moda</u>	<u>Lamo</u>	<u>Rabo</u>

Complete esta frase de Víctor Hugo y escríbala debajo:

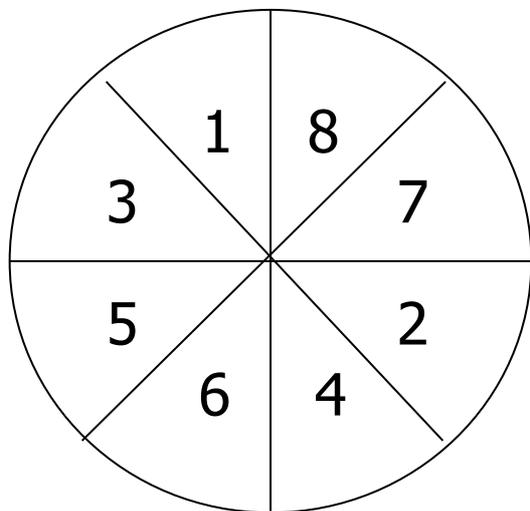
LOS CUARENTAA SON LAA VEJEZ DE
 LAA JUVENTUDD; LOS CINCUENTA,
 LAA JUVENTUDD DE LAA VEJEZ.

Los cuarenta son la vejez de la juventud;
los cincuenta, la juventud de la vejez

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

1048, 1057, 1066, 1075, 1084, 1093, 1102, 1111, 1120,
1129, 1138, 1147, 1156, 1165, 1174, 1183, 1192, 1201,
1210, 1219, 1228, 1237, 1246, 1255, 1264, 1273, 1282.

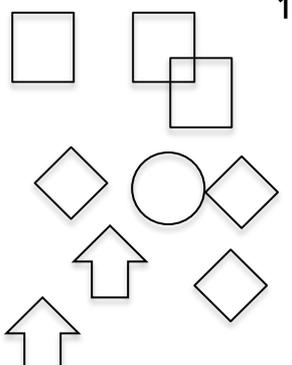
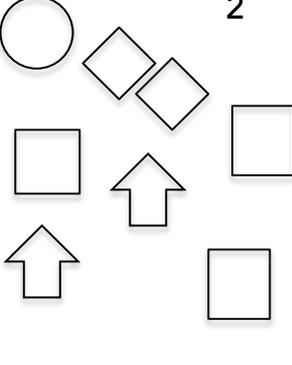
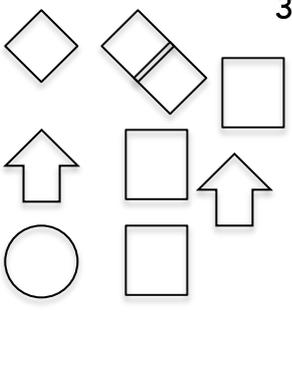
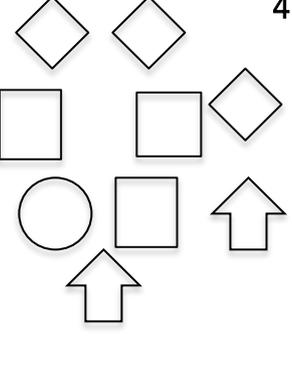
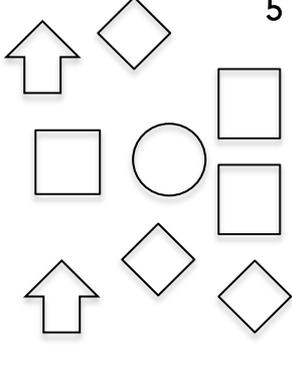
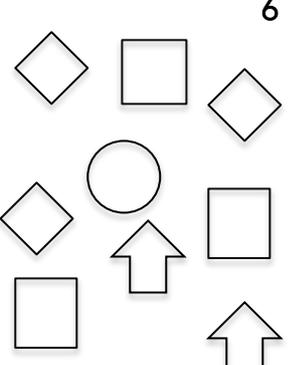
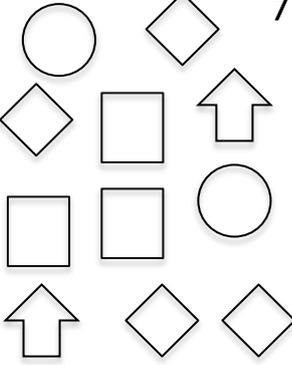
Ficha_de_trabajo_2019_semana11_Ds



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.

178, 268, 277, 358, 367,
448, 457, 466, 556.

Uno de estos cuadros contiene 3 cuadrados, 3 rombos, 2 flechas que miran hacia arriba y 2 círculos. ¿Cuál es? **El número 8**

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