

## Lectura 08

### *Olvidar la actividad física*

Pese a la pandemia, conviene no olvidar la actividad física. Aunque no ...  
siempre es fácil. Los contagios por el SARS-CoV-2 están en alza y el ...  
confinamiento en casa se incrementa. ¿Qué se puede hacer? Pues ...  
buscar el modo de suplir la inactividad física que conlleva el encierro. ...

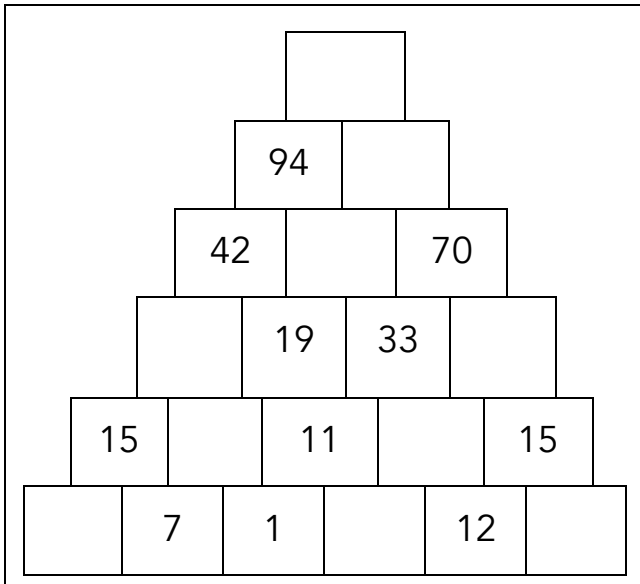
El sedentarismo es un factor de riesgo para la salud. Por el contrario, la ...  
actividad física mejora la resistencia cardiaca, la fuerza muscular, la ...  
flexibilidad, la coordinación y el equilibrio. Además, sus beneficios no se ...  
reducen al plano físico, también se extienden al psíquico. ...

Con empeño, se convierte en hábito. Se trata de buscar el mejor modo ...  
de practicarla en casa. Es aconsejable fijar una hora; se favorece la ...  
rutina. Y acudir a las tablas de ejercicio ya sabidas. Si es la primera vez, ...  
se puede buscar un programa adecuado en la televisión o también en ...  
Internet. ...

Cuanto menos sillón, mejor. Hay que moverse a menudo. Dar pequeños ...  
paseos por la casa; usar una bicicleta estática; subir o bajar escaleras, si ...  
es posible, son ejercicios al alcance de la mano. ¡Abajo la pereza! Está ...  
en juego la calidad de vida en la vejez ...

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

1. Rellene las casillas vacías sabiendo que el número escrito en cada una es la suma de las dos que tiene debajo.



2. Escriba 14 palabras que empiecen por Pu y terminen por o; como por ejemplo, puerto.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. Construya una frase de Fernando Pessoa con las letras del cuadro sin tener en cuenta los números que se incluyen en él.

\_\_\_\_\_

2	S	9	6	O	5	L	1	2	O	4	L	8	O	3	5	S
I	2	N	4	7	D	3	6	I	5	V	9	I	8	D	9	4
8	U	2	O	S	4	S	5	2	U	6	P	7	E	3	R	6
3	8	F	2	7	I	6	C	3	4	I	5	A	8	L	9	2
E	S	4	T	3	5	I	6	9	E	2	4	6	N	5	2	E
3	2	N	5	7	C	8	O	5	1	N	9	V	2	I	6	3
C	4	9	C	3	6	I	4	2	O	8	N	7	E	4	S	5
6	P	R	2	O	F	5	U	7	3	N	6	D	2	A	4	S

4. Subraye en cada fila la palabra que significa lo contrario de la escrita con mayúsculas (antónima).

ÁNIMO	Capacidad	Valor	Apatía	Actividad	Limpieza
SEMEJANTE	Contrario	Grande	Feliz	Calmado	Color
FALSO	Vecino	Cierto	Papel	Distinto	Lejos
TORPE	Salado	Verde	Callado	Avispado	Pequeño
SILENCIO	Fuerte	Lentitud	Medio	Tarde	Ruido
TRISTEZA	Oscuro	Rapidez	Alegría	Noche	Soledad
VIGOR	Debilidad	Esfuerzo	Campo	Cariño	Lento
RETRASO	Reloj	Corto	Duro	Adelanto	Cifra
PULCRITUD	Limpieza	Miedo	Frío	Familia	Desarreglo

5. Añada los números que faltan para que se cumpla el resultado en cada columna (de arriba abajo).

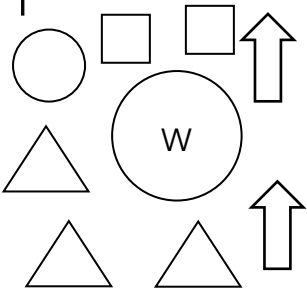
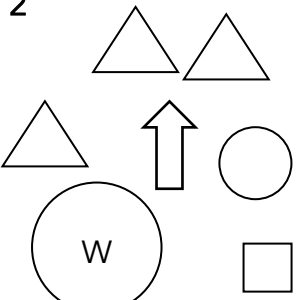
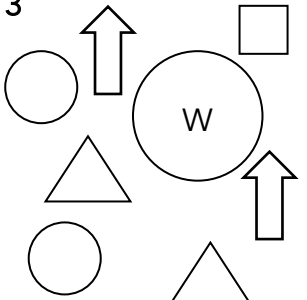
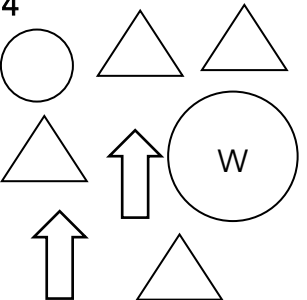
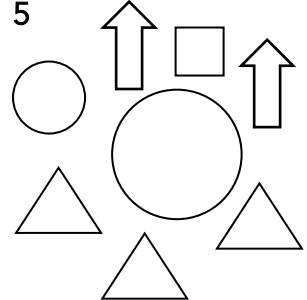
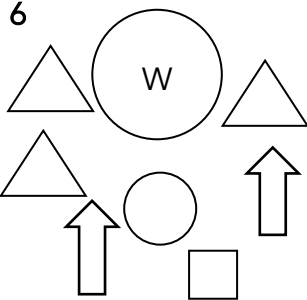
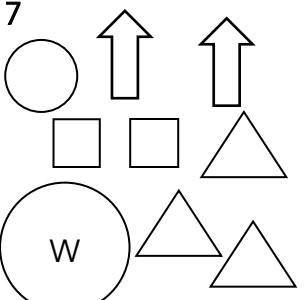
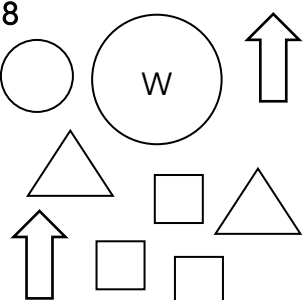
—	29	17	11	—	98	75	72
+	+	+	+	+	--	--	--
10	11	12	13	14	15	16	17
+	+	+	+	+	--	--	--
29	—	16	8	7	17	—	31
+	+	+	+	+	--	--	--
12	9	10	—	5	20	33	—
+	+	+	+	+	--	--	--
33	18	—	25	11	—	5	9
=	=	=	=	=	=	=	=
99	87	77	71	58	22	2	7

6. Escriba en cada fila palabras relacionadas con el término indicado a la izquierda y que comiencen por letra señalada arriba.

	<u>E</u>	<u>P</u>	<u>S</u>	<u>I</u>
PROFESIONES	_____	_____	_____	_____
PAÍSES	_____	_____	_____	_____
HERRAMIENTAS	_____	_____	_____	_____
ZODIACO	_____	_____	_____	_____

7. Indique el número que responde a la descripción exacta. \_\_\_\_\_

Es un cuadro con dos círculos y en el más grande se ve la letra W; además, tiene tres triángulos, dos flechas y un cuadrado.

1 	2 	3 	4 
5 	6 	7 	8 

8. Averigüe el día. \_\_\_\_\_

Si pasado mañana será 24 de febrero, miércoles, ¿qué día fue anteayer?