

Lectura

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.

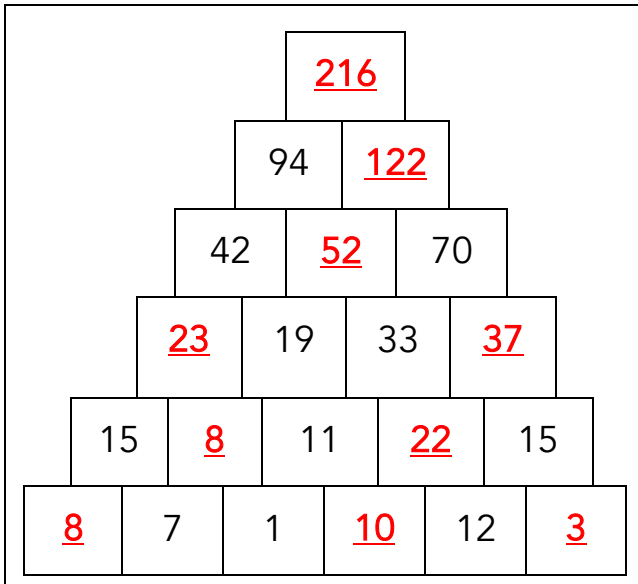
El sedentarismo es un factor de riesgo para la salud. Por el contrario, la actividad física mejora la resistencia cardiaca, la fuerza muscular, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio. Además, sus beneficios no se reducen al plano físico, también se extienden al psíquico.

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.

<u>Puesto</u>	<u>Pulso</u>
<u>Pulpo</u>	<u>Puchero</u>
<u>Púlpito</u>	<u>Puntero</u>
<u>Público</u>	<u>Punto</u>
<u>Pulcro</u>	<u>Puntazo</u>
<u>Pulimento</u>	<u>Pueblo</u>
<u>Puerco</u>	<u>Puritano</u>

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

Solo los individuos superficiales tienen convicciones profundas.

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

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

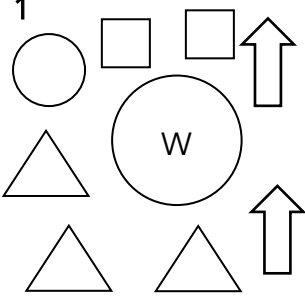
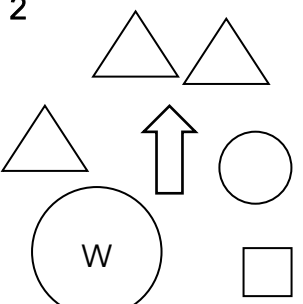
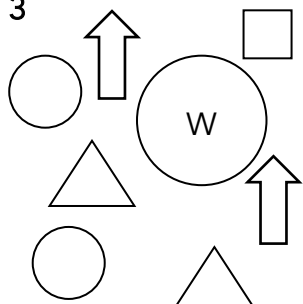
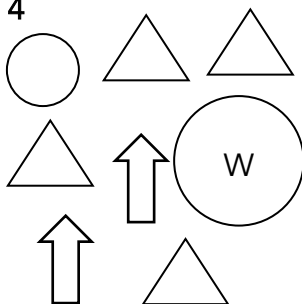
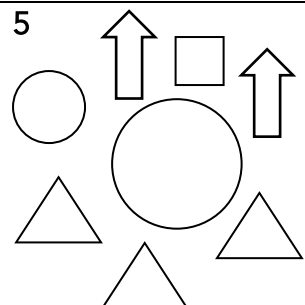
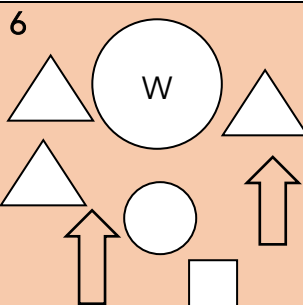
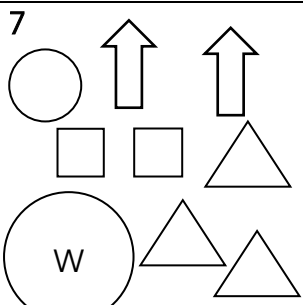
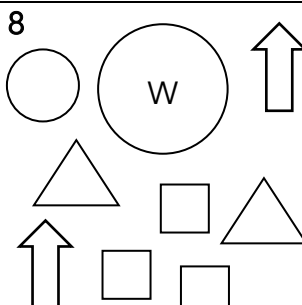
<u>15</u>	29	17	11	<u>21</u>	98	75	72
+	+	+	+	+	--	--	--
10	11	12	13	14	15	16	17
+	+	+	+	+	--	--	--
29	<u>20</u>	16	8	7	17	<u>19</u>	31
+	+	+	+	+	--	--	--
12	9	10	<u>14</u>	5	20	33	<u>8</u>
+	+	+	+	+	--	--	--
33	18	<u>22</u>	25	11	<u>24</u>	5	9
=	=	=	=	=	=	=	=
99	87	77	71	58	22	2	7

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>T</u>
PROFESIONES	<u>Escritor</u>	<u>Pintor</u>	<u>Sanitario</u>	<u>Telefonista</u>
PAÍSES	<u>Ecuador</u>	<u>Portugal</u>	<u>Senegal</u>	<u>Turquía</u>
HERRAMIENTAS	<u>Escuadra</u>	<u>Pala</u>	<u>SERRUCHO</u>	<u>Tenaza</u>
ZODIACO	<u>Escorpio</u>	<u>Piscis</u>	<u>Sagitario</u>	<u>Tauro</u>

7. Indique el número que responde a la descripción exacta. **nº 6**

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. **20 de febrero, sábado.**

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