

Lectura 04 s

Actividad física habitual: beneficios

Los estudios que señalan que la actividad física habitual favorece la 0
calidad de vida en la vejez son muy copiosos. Sin embargo, las personas 0
mayores son el grupo de edad que menos ejercicio hace. Y es preciso 0
modificar ese hecho. No obstante, una opinión muy 1
extendida juega en 0
su contra.

Se trata de la falsa idea de que no es posible que los mayores cambien 0
sus hábitos. Por otra parte, se cree que todo lo relacionado con la salud 0
aporta ya muy pocos beneficios en esta etapa. Y no es así. Para mejorar 0
la salud, no hay nada igual que moverse más; no importan los años que 0
se tengan. 0

Lo contrario no es sino una creencia que forma parte de los muchos 0
estereotipos que rodean la vejez. Lo peor es que a veces los propios 0
mayores los hacen suyos. Pero la actividad física no está contraindicada 0
a ninguna edad. 0

En cualquier caso, deberá adaptarse a las características personales de 0
cada cual. 1
Existe un acuerdo amplio en que la actividad física es la mejor 1
terapia no farmacológica contra las patologías que amenazan la vejez. 0

Repase atentamente la lectura; después, escriba a la derecha cuántas 2
veces aparece la letra x (equis) en cada línea y súmelas.

1. Siguiendo el orden indicado, escriba el nombre de un río con las letras correspondientes. **Ganges**

Primera letra de la fila 5ª	1ª	M	A	N	T	A
Última letra de la fila 3ª	2ª	M	E	L	Ó	N
Tercera letra de la fila 1ª	3ª	D	U	C	H	A
Cuarta letra de la fila 4ª	4ª	O	R	U	G	A
Segunda letra de la fila 2ª	5ª	G	A	T	O	S

2. Inserte en cada fila las parejas de números de la derecha de modo que se cumplan todas las operaciones.

$54 + 16 - 9 - 21 - 25 - 5 = 10$	$19 - 14$
$46 - 10 - 6 - 2 + 22 + 18 = 68$	$7 - 6$
$41 + 29 + 4 + 6 + 7 + 3 = 90$	$27 - 18$
$37 + 13 + 1 + 19 - 14 - 16 = 40$	$3 - 1$
$23 + 27 - 18 - 2 - 17 + 14 = 27$	$46 - 10$
$15 - 4 - 2 - 3 - 1 + 9 = 14$	$4 + 6$
$9 + 8 + 7 - 6 - 5 - 4 = 9$	$25 - 5$

3. Calcule la fecha.

Si anteayer fue 28 de enero, viernes, ¿qué día será pasado mañana?

1 de febrero, martes.

4. Descubra cómo se ha rellenado la tabla y complétela.

9	72	8
2	14	7
6	30	5
3	27	9
4	<u>40</u>	10
1	<u>18</u>	18

5. Escriba palabras que contengan dos veces la letra t, como tarta.

<u>Tomate</u>	<u>Trasto</u>	<u>Tinta</u>
<u>Tenista</u>	<u>Talento</u>	<u>Tanteo</u>
<u>Trato</u>	<u>Treinta</u>	<u>Testigo</u>
<u>Tatuaje</u>	<u>Torta</u>	<u>Tirante</u>
<u>Tutor</u>	<u>Teatro</u>	<u>Texto</u>

6. Escriba el número correspondiente a la acción en los cuadros vacíos.

Moja	<input type="text" value="1"/>	Vuela	<input type="text" value="2"/>	Escribe	<input type="text" value="3"/>	Calienta	<input type="text" value="4"/>
Sopla	<input type="text" value="5"/>	Ladra	<input type="text" value="6"/>	Informa	<input type="text" value="7"/>	Alimenta	<input type="text" value="8"/>
Suena	<input type="text" value="9"/>	Transporta	<input type="text" value="10"/>	Endulza	<input type="text" value="11"/>	Fríe	<input type="text" value="12"/>
Sol	<input type="text" value="4"/>	Avión	<input type="text" value="2"/>	Pan	<input type="text" value="8"/>	Música	<input type="text" value="9"/>
Aceite	<input type="text" value="12"/>	Perro	<input type="text" value="6"/>	Lápiz	<input type="text" value="3"/>	Azúcar	<input type="text" value="11"/>
Viento	<input type="text" value="5"/>	Camión	<input type="text" value="10"/>	Prensa	<input type="text" value="7"/>	Agua	<input type="text" value="1"/>

7. Señale dos cuadros idénticos, aunque alguna figura haya girado su posición.

<table border="1"> <tr><td>*</td><td>★</td><td>✱</td></tr> <tr><td>★</td><td>←</td><td>✕</td></tr> <tr><td>☉</td><td>👤</td><td>☾</td></tr> </table>	*	★	✱	★	←	✕	☉	👤	☾	↓	<table border="1"> <tr><td>*</td><td>★</td><td>↓</td></tr> <tr><td>★</td><td>☉</td><td>✕</td></tr> <tr><td>☉</td><td>👤</td><td>☾</td></tr> </table>	*	★	↓	★	☉	✕	☉	👤	☾	<table border="1"> <tr><td>*</td><td>★</td><td>✱</td></tr> <tr><td>★</td><td>↓</td><td>✕</td></tr> <tr><td>☉</td><td>👤</td><td>☾</td></tr> </table>	*	★	✱	★	↓	✕	☉	👤	☾	<table border="1"> <tr><td>↑</td><td>★</td><td>✱</td></tr> <tr><td>★</td><td>←</td><td>✕</td></tr> <tr><td>☉</td><td>👤</td><td>☾</td></tr> </table>	↑	★	✱	★	←	✕	☉	👤	☾
*	★	✱																																						
★	←	✕																																						
☉	👤	☾																																						
*	★	↓																																						
★	☉	✕																																						
☉	👤	☾																																						
*	★	✱																																						
★	↓	✕																																						
☉	👤	☾																																						
↑	★	✱																																						
★	←	✕																																						
☉	👤	☾																																						

8. Sitúe correctamente las palabras según la posición de la letra C.

Histórico, dicotomía, centésima, remolacha,
clavícula, colectivo, boticaria y matrícula.

M	A	T	R	Í	C	U	L	A	R	E	M	O	L	A	C	H	A
C	L	A	V	Í	C	U	L	A	B	O	T	I	C	A	R	I	A
D	I	C	O	T	O	M	Í	A	C	E	N	T	É	S	I	M	A
C	O	L	E	C	T	I	V	O	H	I	S	T	Ó	R	I	C	O

9. Reste de 6 en 6 desde el número 1024 al 802.

1024, 1018, 1012, 1006, 1000, 994, 988, 982, 976, 970, 964, 958,
952, 946, 940, 934, 928, 922, 916, 910, 904, 898, 892, 886, 880,
874, 868, 862, 856, 850, 844, 838, 832, 826, 820, 814, 808, 802.

10. Señale 10 diferencias en el dibujo derecho con respecto al izquierdo.

