

## Lectura 02

### *Ejercicio físico en la vejez*

Los beneficios del ejercicio físico en la vejez son muchos y variados. ...

Cualquier edad es buena para moverse. Ser activo ayuda a controlar el ...

peso, desarrolla el equilibrio y hace más fuerte el corazón, los músculos ...

y los huesos. Y no solo es útil en el plano físico, también en el psíquico, ...

ya que activa la mente y mejora el estado de ánimo. ...

Uno de los estereotipos más extendidos de la vejez es creer que el ...

ejercicio no es conveniente. Pero la idea no se apoya en la evidencia. No ...

hay ni un solo argumento de peso a su favor. Más bien, al contrario. Se ...

trata de error que perjudica a quien lo adopta como norma. ...

La edad avanzada conlleva un declive gradual del organismo. Y el ...

sedentarismo no hace sino ampliar el efecto del paso del tiempo. En la ...

medida de lo posible, hay que tratar de hacerle frente para retrasar su ...

daño. ...

Los estudios que ponen de manifiesto las ventajas de no dejar de ...

moverse son muy numerosos. Conservar la autonomía en la vejez ha de ...

ser un objetivo primordial. Y, en este sentido, no hay mejor aliado que la ...

práctica de ejercicio de un modo habitual. ...

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

1. Subraye las palabras inferiores e indique cuántas veces aparecen en cada fila (de izquierda a derecha).

VELAS <u>    </u>	SELVA <u>    </u>	VALES <u>    </u>	SALVE <u>    </u>																	
S	A	L	T	E	A	S	A	L	V	E	S	V	A	L	E	S	S	E	R	A
V	E	L	A	S	V	E	N	A	S	S	A	L	E	S	S	E	T	A	S	T
E	L	A	S	V	A	L	E	S	C	V	E	L	A	S	V	S	E	L	V	A
S	E	L	V	A	V	A	N	A	S	S	A	R	A	S	V	A	R	A	S	L
E	R	A	S	A	N	A	V	A	L	E	S	V	A	S	A	L	V	E	N	A
V	O	C	E	S	C	O	C	E	S	V	A	S	O	S	L	A	Z	O	S	V
V	A	L	E	S	S	E	R	E	S	V	E	L	A	S	V	E	L	E	S	V
A	S	O	S	S	E	L	V	A	S	A	L	T	O	S	C	S	E	L	V	A
A	L	Z	O	S	A	L	V	O	C	V	A	L	E	S	C	A	L	V	O	S
E	V	E	L	A	S	T	A	S	V	E	T	A	S	M	E	S	A	L	V	E
T	A	S	M	E	T	A	L	C	S	E	L	V	A	S	E	N	D	A	L	E
R	D	A	S	E	L	V	A	S	A	L	D	O	V	V	E	L	A	S	E	N

2. Agregue el signo matemático que falta para que se cumplan las operaciones.

$\boxed{128} \quad \boxed{2} \times \boxed{4} = \underline{520}$	$\boxed{67} \quad \boxed{8} : \boxed{2} = \underline{268}$
$\boxed{116} \times \boxed{6} \quad \boxed{3} = \underline{232}$	$\boxed{55} : \boxed{5} \quad \boxed{12} = \underline{132}$
$\boxed{104} \quad \boxed{16} - \boxed{50} = \underline{70}$	$\boxed{43} \quad \boxed{19} + \boxed{48} = \underline{72}$
$\boxed{92} : \boxed{4} \quad \boxed{5} = \underline{115}$	$\boxed{31} \quad \boxed{68} \times \boxed{4} = \underline{396}$
$\boxed{80} \quad \boxed{9} - \boxed{89} = \underline{631}$	$\boxed{29} \times \boxed{7} \quad \boxed{109} = \underline{94}$
$\boxed{78} - \boxed{23} \quad \boxed{47} = \underline{102}$	$\boxed{17} \quad \boxed{1} + \boxed{34} = \underline{50}$

3. Escriba a la izquierda la palabra referida a la definición y con la letra inicial de todas ellas descubra a la derecha el nombre de un país.

_____	Persona dedicada al manejo de máquinas	<input type="text"/>
_____	Sistema y método de dar instrucción	<input type="text"/>
_____	Fobia a lo extranjero	<input type="text"/>
_____	Que no se deja domar	<input type="text"/>
_____	Gris semejante al de la ceniza	<input type="text"/>
_____	Conjunto de músicos con director	<input type="text"/>

4. Escriba palabras que contengan tres ies, como administración.









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

5. Compare las figuras de la izquierda con las de la derecha y señale en cada fila si son iguales (=) o diferentes (≠).

↓ ↖ † ← ↺ ↻ ↻ ↔ †	<input type="text"/>	↓ ↖ † ← ↺ ↻ ↻ ↔ †
↔ ↺ † ↕ ↻ ↓ ← † ↗	<input type="text"/>	↔ ↺ † ↕ ↻ ↓ ← † ↗
↳ ← † ↓ ↔ ↺ ↕ †	<input type="text"/>	↳ ← ↓ ↓ ↔ ↺ ↕ †
↺ † ↙ † ↓ ↺ ↻ ↻ ↻ ↔	<input type="text"/>	↺ † ↙ † ↓ ↺ ↻ ↻ ↻ ↔
→ ← † ← † ↕ ↙ ←	<input type="text"/>	→ ← † → † ↕ ↙ ←
↳ ↖ † † ↓ ↺ † ↻	<input type="text"/>	↳ ↖ † † ↓ ↺ † ↻
↔ ← ↻ ← ↓ ↳ ↓ ↺	<input type="text"/>	↔ ← ↻ ← ↓ ↳ ↓ ↺
→ † ↺ → ↑ ↕ ↕ †	<input type="text"/>	→ † ↺ → ↑ ↕ ↕ †

6. Escriba por orden alfabético el nombre de las frutas de la derecha.

A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, Ñ, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z.

1. _____	2. _____	3. _____	4. _____
5. _____	6. _____	7. _____	8. _____
			
			
			
			

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

	108			
	48		80	
		23	37	
16		14		20
	6	3		12

		216			
	86	106			
	37			53	
		20		28	
9		12		11	14

8. Ordene correctamente las letras para leer una frase de Maquiavelo.

LE UQE LOTEAR LE SERODDEN ARPA  
VETARI AL UEGRAR, ETNIE RIMPEOR  
LE SODRDENE Y PUDESES AL UEGRAR.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_