

Lectura 02 s

Ejercicio físico en la vejez

Los beneficios del ejercicio físico en la vejez son muchos y variados. 0
Cualquier edad es buena para moverse. Ser activo ayuda a controlar el 1
peso, desarrolla el equilibrio y hace más fuerte el corazón, los músculos 1
y los huesos. Y no solo es útil en el plano físico, también en el psíquico, 2
ya que activa la mente y mejora el estado de ánimo. 0

Uno de los estereotipos más extendidos de la vejez es creer que el 1
ejercicio no es conveniente. Pero la idea no se apoya en la evidencia. No 2
hay ni un solo argumento de peso a su favor. Más bien, al contrario. Se 1
trata de error que perjudica a quien lo adopta como norma. 2

La edad avanzada conlleva un declive gradual del organismo. Y el 0
sedentarismo no hace sino ampliar el efecto del paso del tiempo. En la 3
medida de lo posible, hay que tratar de hacerle frente para retrasar su 2
daño. 0

Los estudios que ponen de manifiesto las ventajas de no dejar de 1
moverse son muy numerosos. Conservar la autonomía en la vejez ha de 0
ser un objetivo primordial. Y, en este sentido, no hay mejor aliado que la 1
práctica de ejercicio de un modo habitual. 1

Repase atentamente la lectura; después, escriba a la derecha cuántas 18
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 5. SELVA 6. VALES 5. SALVE 3.

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

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

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

<u>MECÁNICO</u>	Persona dedicada al manejo de máquinas	M
<u>ENSEÑANZA</u>	Sistema y método de dar instrucción	É
<u>XENOFOBIA</u>	Fobia a lo extranjero	X
<u>INDÓMITO</u>	Que no se deja domar	I
<u>CENICIENTO</u>	Gris semejante al de la ceniza	C
<u>ORQUESTA</u>	Conjunto de músicos con director	O

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

<u>Bikini</u>	<u>Edificio</u>	<u>Oficinista</u>	<u>Artificial</u>	<u>Chirivía</u>
<u>Chiquitín</u>	<u>Difícil</u>	<u>Acariciáis</u>	<u>Bioquímico</u>	<u>Científico</u>
<u>Artificial</u>	<u>Bilingüismo</u>	<u>Calificación</u>	<u>Alimenticio</u>	<u>Chirimiri</u>

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

↓ ↖ ‡ ← ↺ ↻ ↻ ‡	=	↓ ↖ ‡ ← ↺ ↻ ↻ ‡
↔ ↺ ↑ ↕ ↻ ↓ ← ‡ ↗	=	↔ ↺ ↑ ↕ ↻ ↓ ← ‡ ↗
↳ ← ‡ ↓ ↻ ↺ ↻ ‡	≠	↳ ← ↓ ↓ ↻ ↺ ↻ ‡
↺ ‡ ↙ ‡ ↓ ↺ ↻ ↻ ↻ ↻	=	↺ ‡ ↙ ‡ ↓ ↺ ↻ ↻ ↻ ↻
→ ↖ ‡ ← ‡ ↕ ↙ ←	≠	→ ↖ ‡ → ‡ ↕ ↙ ←
↳ ↖ ‡ ‡ ↓ ↺ ‡ ↻ ↻	=	↳ ↖ ‡ ‡ ↓ ↺ ‡ ↻ ↻
↻ ← ↻ ↻ ↓ ↻ ↻ ↻ ↻	≠	↻ ← ↻ ↻ ↓ ↻ ↻ ↻ ↻
→ ‡ ↺ → ↑ ↕ ↕ ↑	=	→ ‡ ↺ → ↑ ↕ ↕ ↑

6. Escriba por orden alfabético el nombre de los dibujos.

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. <u>Aguacate</u>	2. <u>Cerezas</u>	3. <u>Fresa</u>	4. <u>Manzana</u>
5. <u>Naranja</u>	6. <u>Piña</u>	7. <u>Plátano</u>	8. <u>Uva</u>
			
			

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

248					
108		<u>140</u>			
48		<u>60</u>		80	
<u>25</u>		23		37	
<u>25</u>		23		<u>43</u>	
16		<u>9</u>		14	
<u>10</u>		6		3	
<u>10</u>		<u>11</u>		12	
<u>10</u>		<u>8</u>		<u>8</u>	

408					
<u>192</u>		216			
86		106		<u>110</u>	
37		<u>49</u>		<u>57</u>	
37		<u>49</u>		53	
<u>17</u>		20		<u>29</u>	
<u>17</u>		<u>29</u>		<u>25</u>	
9		<u>8</u>		12	
9		<u>8</u>		<u>17</u>	
9		<u>8</u>		<u>17</u>	

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 PUDESSES AL UEGRAR.

El que tolera el desorden para evitar la guerra,
tiene primero el desorden y después la guerra.