

15-MS01 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio y la actividad física son buenos para todas las personas, incluyendo las personas mayores. Independientemente de su salud y sus capacidades físicas, puede beneficiarse haciendo actividad física regularmente. No es tanto la edad sino la inactividad física la que afecta más la capacidad de las personas mayores de hacer las cosas por sí mismos.

La mayoría de las personas tienden a centrarse en un tipo de ejercicio o actividad y piensan que están haciendo lo suficiente. Sin embargo, las investigaciones han demostrado que es importante realizar los cuatro tipos de ejercicio: resistencia, fortalecimiento, equilibrio y flexibilidad. La falta de actividad física genera más hospitalizaciones y más uso de medicamentos.

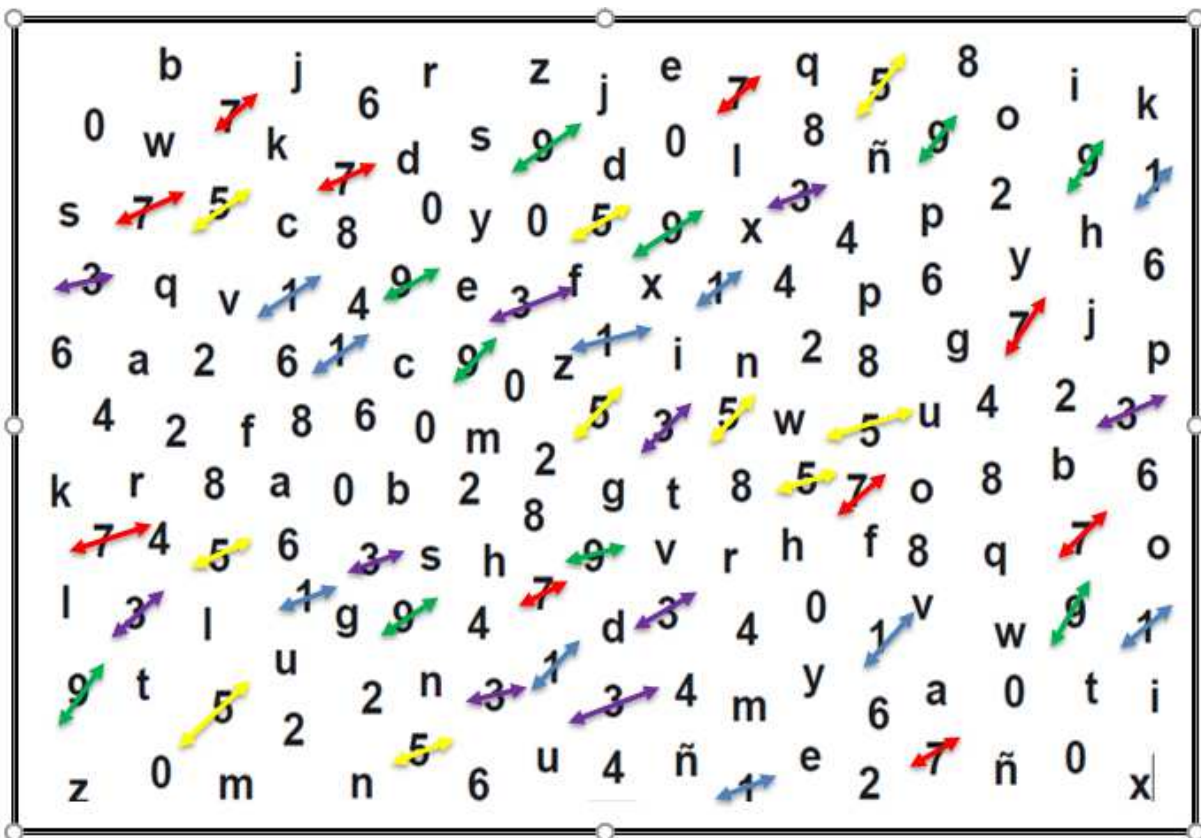
Al fortalecerle y mejorar su equilibrio, la actividad física puede ayudar a prevenir caídas y fracturas en el futuro. Conservar y mejorar su fuerza para que pueda mantenerse independiente, tener más energía para hacer las cosas que quiere hacer y reducir la fatiga. Ayuda al control de distintas enfermedades como las cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, etc.

La actividad física puede ayudarle a reducir sentimientos de depresión y estrés, al mismo tiempo que mejora el estado de ánimo y bienestar emocional general. Favorece el aumento de nivel de energía, ayuda a mejorar el sueño e influye en la función cognitiva mejorando la capacidad para cambiar entre tareas, planificar una actividad e ignorar información irrelevante.

Escriba a la derecha de cada línea de la lectura anterior cuántas veces aparece la letra "f", súmelas todas, reste 7 y anote el total.

Rodee con un círculo todos los números impares y súmelos:

50 números que suman 250



Tache las letras que aparecen repetidas y descubra con las restantes el nombre de un país:

BÉLGICA

A	J	Y	D	Q	G	M
W	S	Y	K	R	K	B
N	O	P	Y	D	H	U
T	Ñ	I	H	J	O	E
T	P	W	L	N	Q	M
R	Ñ	U	S	C	K	Y

S	I	B	I	N	A	T
T	A	C	E	M	E	O

Escriba la palabra oculta:

ESTABLECIMIENTO

¿Cuánto suman todos los números que se repiten cuatro veces?:

14 NÚMEROS QUE SUMAN 56

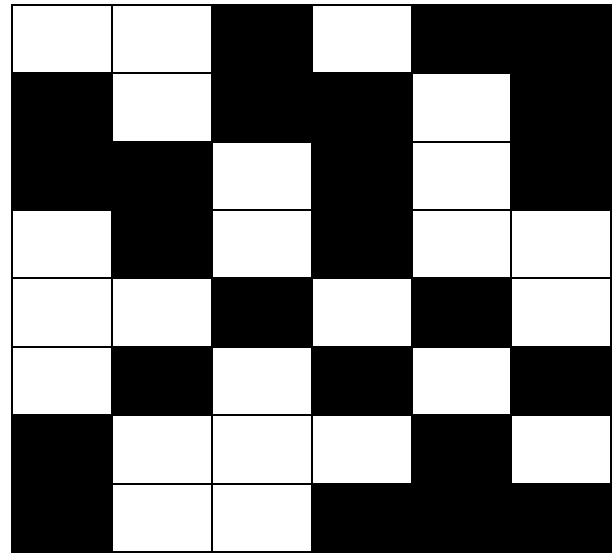
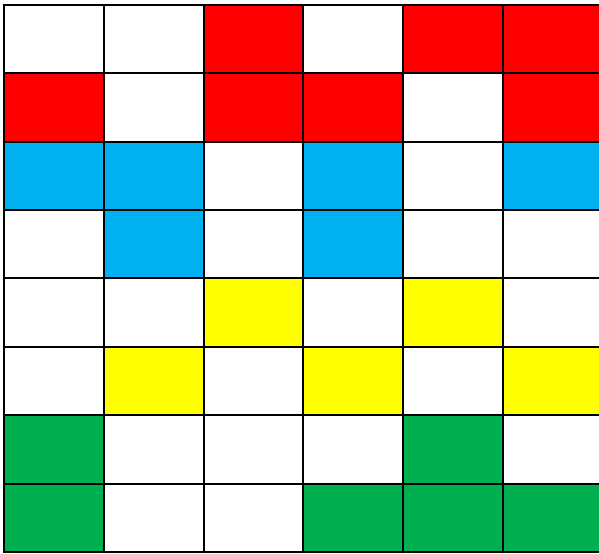
1	4	9	2	6	3
1	6	4	9	1	5
7	0	2	8	7	2
3	8	3	9	4	0
8	5	1	4	5	2
6	3	7	3	0	7

Comienza por M ¿Qué es?:

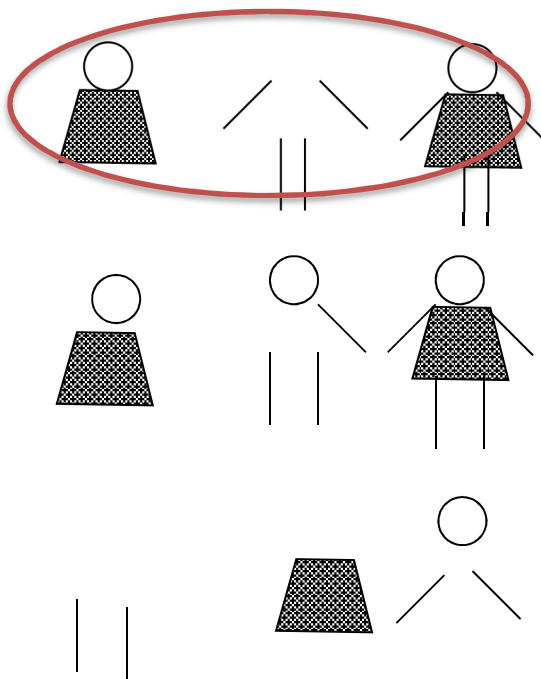
MEJORAR

Adelantar, acrecentar algo, haciéndolo pasar a un estado mejor.

**Reproduzca los mismos cuadros a la izquierda,
pinte cada dos filas de un color diferente:**



**¿Cuál es la fila que contiene un
dibujo formado por la
superposición de otros dos?:**



**Averigüe la letra inicial de cada
palabra y descubra el nombre de una
capital y el país donde se encuentra:**

SAN JOSÉ	COSTA RICA
SINGULAR	OREJA
ARMARIO	SERRUCHO
NATILLAS	TOMILLO
JAQUECA	ANTENA
OFRENDA	REVISTA
SOLTERO	IRÓNICO
ÉPOCA	CABINA
CAIMÁN	ASAMBLEA

Mis amigos y yo hemos decidido hacer un viaje juntos, vamos a ir al pueblo de Ángela y pasaremos tres días completos allí, y volver al siguiente. Tenemos pensado salir pasado mañana. Teniendo en cuenta que antes de ayer jueves 27 de febrero sacamos los billetes de autobús. ¿Qué día regresaremos nuevamente a Alcalá de Henares?:

VIERNES 6 DE MARZO (el día de viaje no cuenta como día completo)

Coloree las casillas correspondientes a los siguientes números y sabrás cuando acabas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1. El primero | 13. $12 + 1$. |
| 2. Y súmele 10 | 14. $6 \times 3, - 1$ |
| 3. Y 10 más. | 15. 8 y 8... |
| 4. La mitad de 30 | 16. $5 \times 10 + 8$ |
| 5. $11 \times 3 + 4$. | 17. La mitad +6 |
| 6. 2 docenas + 3 | 18. Uno, dos y ... |
| 7. El doble de 18 | 19. Dos docenas |
| 8. 100 menos 1 | menos 1. |
| 9. 20×3 . | 20. $80 - 12$. |
| 10. Su doble es 50 | 21. $Y + 21$ |
| 11. $90 - 11$. | 22. -Las uvas de |
| 12. $100 - 30$ | nochevieja |

Complete los números que faltan en estas operaciones:

$$\begin{array}{r}
 6 \quad 7 \quad 5 \quad 1 \quad 7 \quad 5 \quad 7 \quad 9 \\
 + 1 \quad 2 \quad 6 \quad 8 \quad 5 \quad 4 \quad 2 \quad 9 \\
 \hline
 8 \quad 0 \quad 2 \quad 0 \quad 3 \quad 0 \quad 0 \quad 8
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 3 \quad 4 \quad 4 \quad 4 \quad 3 \quad 2 \quad 8 \quad 2 \\
 - 1 \quad 3 \quad 5 \quad 4 \quad 1 \quad 8 \quad 7 \quad 0 \\
 \hline
 2 \quad 0 \quad 9 \quad 0 \quad 1 \quad 4 \quad 1 \quad 2
 \end{array}$$

**Con la letra sobrante de cada palabra
escriba debajo un nombre de mujer**

ELISA

L E C T O R	L	R E C T O
S A L I R	S	R A I L
S A L I D A	I	D A L A S
E S C A L A	E	L A C A S
A H O R A	A	H O R A

**Escribe palabras relacionadas con
el invierno:**

ABRIGO	FRÍO
NAVIDAD	DICIEMBRE
CONGELACIÓN	HELADAS
GUANTES	MATANZA
CALEFACCIÓN	CHORLITOS
CADENAS	MAZAPÁN
NIEVE	ESCARCHA

Ordena el siguiente refrán:

Mal jornalero mangas en si anda camisa
de en febrero año espero el

Mal año espero si en febrero anda en mangas de camisa el jornalero