

15-M 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: _____

	b		j		r		z		j		e		7		q		5		8		i		k									
0	w	7		k		6		r		s	9		d	0		l		8		ñ	9		o		9		1					
s	7	5		c		8		0		y	0		5		9		x		3		4		p		2		h		6			
3	q	v		1		4		9		e	3		f		x		1		4		p		6		y		h		6			
6	a	2		6		1		c		9		0		z		1		i		n		2		8		g		7		j		p
4	2	f		8		6		0		m		2		5		3		5		w		5		u		4		2		3		
k	r	8		a		0		b		2		2		8		g		t		8		5		7		o		8		b		6
7	4	5		6		3		s		h		8		9		v		r		h		f		8		q		7		o		
l	3	l		1		g		9		4		7		d		3		4		0		1		v		w		9		1		
9	t	5		u		2		n		3		1		3		4		m		y		6		a		0		t		i		
z	0	m		n		5		6		u		4		ñ		1		e		2		7		ñ		0		x				

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

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

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

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

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

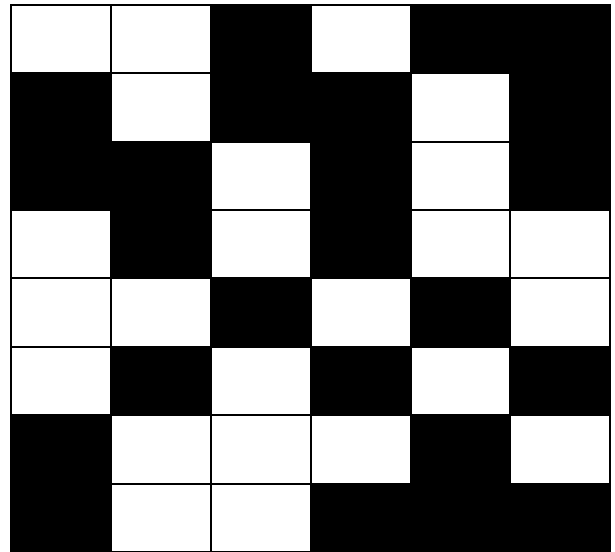
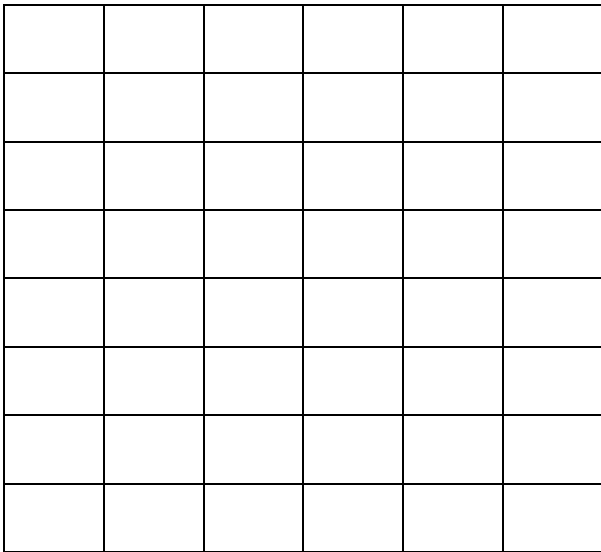
Escriba la palabra oculta:

Comienza por M ¿Qué es?:

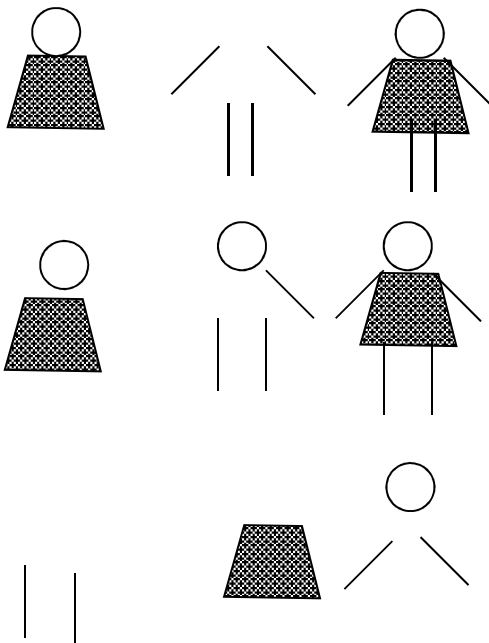
.....

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:**

.....
__INGULAR
__RMARIO
__ATILLAS
__AQUECA
__FREDA
__OLTERO
__POCA
__AIMÁN

.....
__REJA
__ERRUCHO
__OMILLO
__NTENA
__EVISTA
__RÓNICO
__ABINA
__SAMBLEA

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?:

.....

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
menos 1. |
| 8. 100 menos 1 | 20. $80 - 12$. |
| 9. 20×3 . | 21. $Y + 21$ |
| 10. Su doble es 50 | 22. -Las uvas de
nochevieja |
| 11. $90 - 11$. | |
| 12. $100 - 30$ | |

Complete los números que faltan en estas operaciones:

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

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

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

.....		
L E C T O R	<input type="text"/>	R E C T O
S A L I R	<input type="text"/>	R A I L
S A L I D A	<input type="text"/>	D A L A S
E S C A L A	<input type="text"/>	L A C A S
A H O R A	<input type="text"/>	H O R A

**Escribe palabras relacionadas con
el invierno:**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ordena el siguiente refrán:

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

.....