

2N

HAZAÑAS DEPORTIVAS

Practicar ejercicio con regularidad ayuda a mantener la función física con el paso de los años. Más allá de logros aislados, como el estadounidense Gene Dykes que a sus 70 años terminó una maratón en menos de tres horas o el atleta italiano Giuseppe Ottaviani que con 102 años, consiguió varias medallas de oro en el Campeonato Europeo Master, celebrado en Madrid en 2018.

Más allá de la relevancia a nivel deportivo, estos casos deben servir para transmitir el mensaje de que el ejercicio ayuda a mantener una gran función física en la vejez. Aunque la genética tiene un rol mediador en la calidad del envejecimiento, la ciencia ha demostrado que uno de los principales factores que ayuda a alcanzar un envejecimiento saludable es el ejercicio físico.

Estudios recientes han mostrado que aquellas personas que realizan ejercicio durante toda su vida atenúan la pérdida de forma física. Estas mejoras en salud se ven principalmente reflejadas en la menor pérdida de masa muscular, en una mayor capacidad en la función cardiorrespiratoria, junto con una menor masa grasa, situaciones que normalmente empeoran con la vejez.

El sedentarismo es considerado una de las grandes epidemias del siglo XXI, siendo responsable directo o indirecto de gran parte de las muertes que ocurren en países desarrollados, como diabetes y obesidad. El envejecimiento, especialmente unido al sedentarismo, va asociado a una pérdida progresiva de funcionalidad que desemboca en un mayor riesgo de enfermedades.

Escriba a la derecha de cada línea de la lectura anterior cuántas veces aparece la letra "s" y anótelo en la última.

89

Complete las siguientes analogías:

Resta de 4 en 4 desde 180

Ayer es a pasado como hoy es a
Añadir es a sumar como quitar es a
Limón es a amarillo como berenjena es a
Moneda es a metal como libro es a
Frío es a calor como blanco es a
Bacalao es a salado como miel es a
Codo es a brazo como rodilla es a
Piña es a fruta como espárrago es a
Lápiz es a escritura como pincel es a

PRESENTE

RESTAR

MORADO

PAPEL

NEGRO

DULCE

PIERNA

VERDURA

PINTURA

hasta el final:

180-176-172-168-164-

166-156-152-148-144-

140-136-132-128-124-

120-116-112-108-104-

100-96-92-88-84-80-76-

72-68-64-60-56-52-48-

44-40-36-32-28-24-20-

16-12-8-4-0

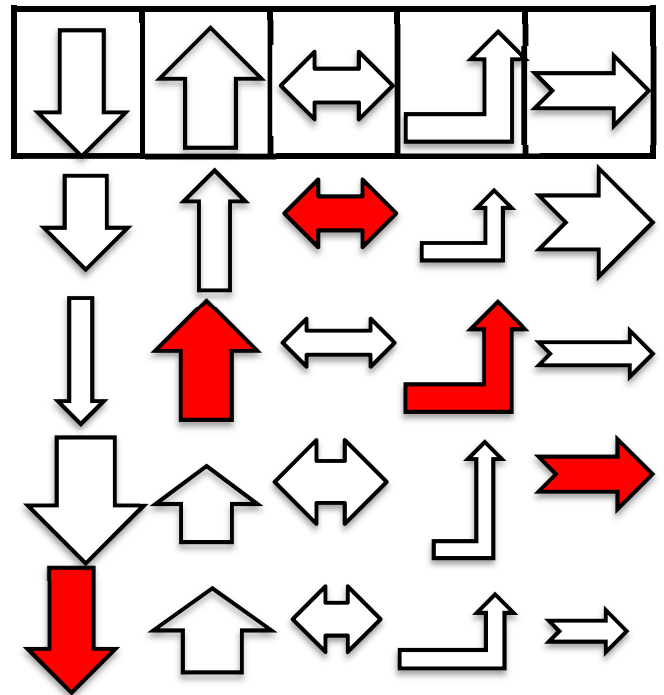
Descubra las letras correspondientes a los cuadros señalados debajo y ordénelas para que se forme una palabra con sentido:

ATENCIÓN

C	N	B	E	V	E	N
I	X	A	O	S	D	D
O	E	I	H	N	T	K
L	Ñ	S	P	O	I	I
U	Y	A	N	N	E	V

*		*			*
*		*		*	
		*		*	

Observe las siguientes figuras y pinte aquella que sea del mismo tamaño que la del modelo de la parte superior:



Ejercicio de lógica:

La madre de Carlota tiene 4 hijos: Lucas, Sandra, Ana y...

¿quién es el cuarto?

CARLOTA

Descubra en la sopa de letras 11 colores y con las letras sobrantes escriba una frase:

C	U	R	O	J	O	I	D	R	A	T	U	S	P	A	E
A	N	S	A	M	I	E	N	O	T	O	S	P	V	O	R
Q	Z	U	E	S	E	C	O	S	N	V	E	L	R	T	I
R	A	U	N	E	E	N	T	A	U	S	A	P	A	L	A
B	R	A	L	S	D	C	U	I	D	M	A	T	U	S	P
A	L	A	B	R	R	A	V	S	P	O	R	Q	U	M	E
S	E	C	O	N	E	V	E	I	R	T	I	R	A	A	N
E	N	T	U	S	V	A	C	T	O	O	S	C	U	R	I
D	B	A	T	U	S	A	C	T	O	L	S	P	O	R	R
Q	L	U	E	N	E	G	R	O	S	E	E	C	O	O	N
V	A	E	R	T	I	R	A	N	E	N	T	T	U	N	S
H	N	A	B	I	T	O	S	S	O	C	U	I	A	D	A
T	C	U	S	H	A	I	B	I	T	C	O	S	P	O	R
Q	O	U	E	S	R	E	C	O	N	V	R	E	R	T	I
R	A	N	E	G	N	T	U	D	E	S	T	E	I	N	O

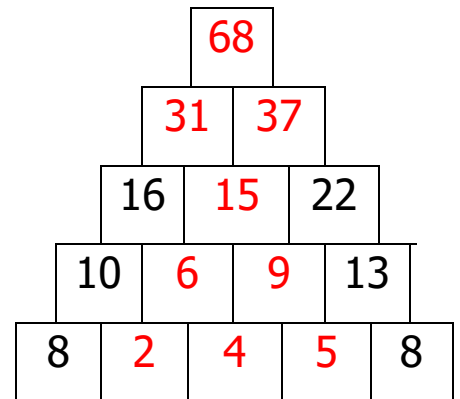
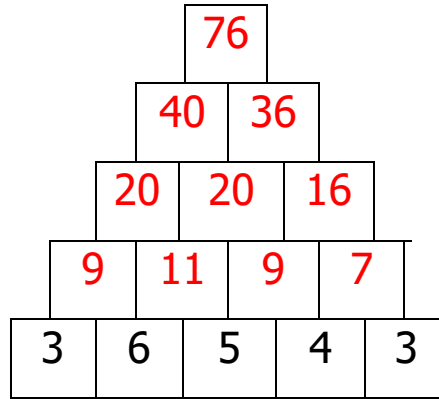
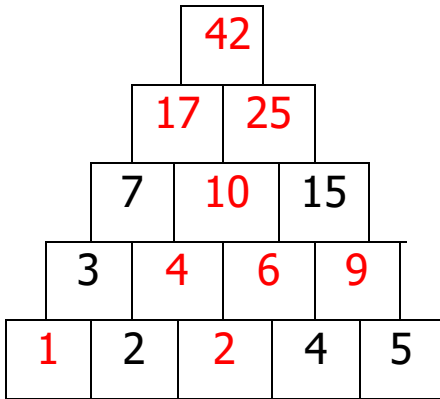
CUIDA TUS PENSAMIENTOS PORQUE SE CONVERTIRÁN EN TUS PALABRAS, CUIDA TUS PALABRAS PORQUE SE CONVERTIRÁN EN TUS ACTOS, CUIDA TUS ACTOS PORQUE SE CONVERTIRÁN EN TUS HÁBITOS, CUIDA TUS HÁBITOS PORQUE SE CONVERTIRÁN EN TU DESTINO.

Escribe palabras que contengan al menos tres vocales "e":

Suma todas las cifras que contienen un 8 y escribe el resultado a la derecha: 240

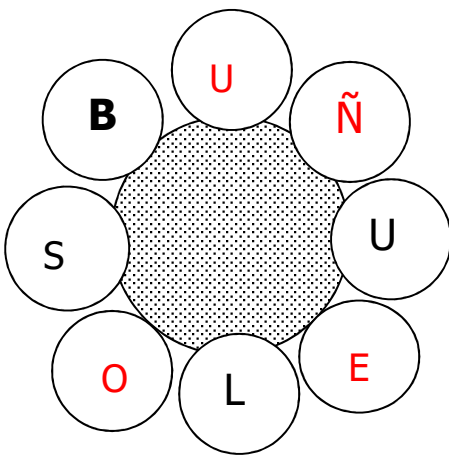
1. PERENNE
 2. EXPERIENCIA
 3. PENDIENTE
 4. RETRETE
 5. DIFERENTE
 6. FRECUENTE
 7. CELESTE
 8. MERENGUE
 9. ESPECIE
- | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| 16 | 18 | 25 | 40 | 21 | 33 |
| 12 | 23 | 35 | 19 | 58 | 30 |
| 34 | 43 | 22 | 78 | 29 | 27 |
| 38 | 45 | 17 | 41 | 37 | 36 |
| 39 | 32 | 44 | 14 | 42 | 48 |
| 26 | 31 | 49 | 13 | 24 | 20 |

Rellene los cuadros vacíos sabiendo que el número de cada casilla es la suma de los dos que tiene debajo:



Descubre una palabra escondida en esta flor, es un dulce típico:

BUÑUELOS



Resuelve las siguientes operaciones:

$$\begin{array}{r} 619 \\ + 37 \\ \hline 656 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 467 \\ + 90 \\ \hline 557 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 354 \\ + 23 \\ \hline 377 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 927 \\ - 19 \\ \hline 908 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 456 \\ - 17 \\ \hline 439 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 789 \\ - 19 \\ \hline 770 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 194 \\ + 26 \\ \hline 220 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 242 \\ + 39 \\ \hline 281 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 239 \\ - 36 \\ \hline 203 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 687 \\ + 48 \\ \hline 735 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 478 \\ - 59 \\ \hline 419 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 328 \\ + 34 \\ \hline 362 \end{array}$$

Descubra cuál de los tres cuadros de la derecha completa la serie en cada fila (de izquierda a derecha):

A	B
C	D

E	F
G	H

I	J
K	L

M	N
Ñ	O

T	U
V	W

X	Y
Z	A

P	Q
R	S

1	2
3	4

5	6
7	8

9	10
11	12

13	14
15	16

21	22
23	24

17	18
19	20

19	20
21	22