

# Componente Lúdico- Recreativo clei 4

Lee con atención y responde

1

## DEPORTE, ¡TÚ DECIDES!

### DEPORTE, ¡TÚ DECIDES!

¿Te has parado a pensar en los beneficios que te aporta hacer un poco de deporte todos los días? Lee el siguiente artículo y esta tarde queda con una amiga o con un amigo, ponte unas zapatillas y... ¡a correr! O a jugar al tenis, patinar, nadar, o lo que quieras: tú decides.

Desde que los griegos dieron comienzo a las olimpiadas en el año 776 antes de Cristo, el deporte se ha convertido en una actividad de esparcimiento y se ha hecho casi indispensable para todas las personas.

Según indica la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre los 5 y los 17 años de edad la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y el entorno.

¿Por qué es tan importante la práctica del deporte desde la infancia?

Haciendo deporte prevenimos problemas de salud, conseguimos un mejor desarrollo físico y mental y, al formar parte de un equipo, mejoramos nuestras relaciones con los demás y aprendemos a respetar ciertas normas y reglas de convivencia.

Una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a desarrollar el aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) y a mantener un peso corporal saludable. Asimismo, el deporte, el juego o cualquier actividad en la que sea necesaria la participación de más de una persona da a los jóvenes la oportunidad de expresarse y relacionarse con otros, lo que contribuye a su desarrollo social.

Por todo ello, se aconseja que niños y adolescentes realicen por lo menos 60 minutos de actividad física diaria. Estas recomendaciones son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años, salvo que coincidan dolencias médicas específicas que aconsejen lo contrario.

Pero el deporte, además de ser saludable y divertido, también tiene sus riesgos. Para evitar posibles lesiones y poder seguir haciendo deporte hay que tomar una serie de precauciones:

Calentar antes de iniciar la actividad y equiparnos con la protección adecuada según el ejercicio que vayamos a realizar.

Protegerse adecuadamente para evitar lesiones en la piel, uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de melanoma; en este sentido, los expertos han alertado de la falta de hábito en fotoprotección.

Conocer y respetar las reglas del juego. Cuando los jugadores saben lo que está y lo que no está permitido hacer se producen menos lesiones.

Tener en cuenta a los demás. Algunas reglas del juego no tienen nada que ver con marcar puntos o cometer faltas, sino que tratan sobre cómo proteger a los demás, respetarlos y ser educado con ellos. Una forma de tener en cuenta a los demás es comunicarse en el campo.

En tu opinión, ¿cuál de las siguientes frases resume mejor el texto?

- ☐ A: El deporte te permite expresarte y relacionarte.
- ☐ B: La actividad física ayuda a mantener un peso saludable
- ☐ C: Una actividad física adecuada favorece el desarrollo físico, social y mental.
- ☐ D: El deporte ayuda a hacer amigos y a respetar normas y reglas de convivencia

## Lee con atención[1]

2

Se ha demostrado que el baile es uno de los mejores antídotos contra el estrés y el mal humor. No en vano es un gran estimulante en la producción de endorfinas, las hormonas del bienestar.

Bailar es una especie de meditación activa que permite alejar de la mente las preocupaciones y tensiones, otorgándole al cuerpo una libertad que habitualmente le negamos. Todos podemos conectarnos con nuestra más íntima esencia si dejamos que sea el cuerpo quien asuma su capacidad sanadora, aunque esto nada tiene que ver con los diez minutos de gimnasia que podamos practicar a diario. Las investigaciones confirman que el baile aumenta la creatividad y la autoestima. La persona se siente más relajada, receptiva y llena de energía.

Entonces, al regresar del trabajo o del estudio, baile en casa. No importa el tipo de música que prefiera, porque a veces no se necesita de una canción para dejar que su cuerpo se libere a través del baile. Hablamos de la música interior, del ritmo que su cuerpo es capaz de expresar tarareando o cantando a pleno pulmón para liberar lo que siente. Todos tenemos una melodía interna que la mente reconoce como una partitura con la cual liberar los sentimientos atrapados. Quizás sea una canción entera o unas notas sueltas. No importa solo necesita dejar que suene en su interior y que su cuerpo siga el son.

¿Qué título expresa mejor la idea central del texto?

---

[1] <http://razonamiento-verbal1.blogspot.com/2014/11/lecturas-comprensivas-para-secundaria.html>

A: Que el cuerpo siga el ritmo musical.

☐

B: Con el baile en el cuerpo.

☐

C: El baile es mejor que el ejercicio.

☐

D: Baile en casa al regresar del trabajo.

☐

E: Más salud con el baile

☐

3

**Lee con atención[1]**

Se ha demostrado que el baile es uno de los mejores antídotos contra el estrés y el mal humor. No en vano es un gran estimulante en la producción de endorfinas, las hormonas del bienestar.

Bailar es una especie de meditación activa que permite alejar de la mente las preocupaciones y tensiones, otorgándole al cuerpo una libertad que habitualmente le negamos. Todos podemos conectarnos con nuestra más íntima esencia si dejamos que sea el cuerpo quien asuma su capacidad sanadora, aunque esto nada tiene que ver con los diez minutos de gimnasia que podamos practicar a diario. Las investigaciones confirman que el baile aumenta la creatividad y la autoestima. La persona se siente más relajada, receptiva y llena de energía.

Entonces, al regresar del trabajo o del estudio, baile en casa. No importa el tipo de música que prefiera, porque a veces no se necesita de una canción para dejar que su cuerpo se libere a través del baile. Hablamos de la música interior, del ritmo que su cuerpo es capaz de expresar tarareando o cantando a pleno pulmón para liberar lo que siente. Todos tenemos una melodía interna que la mente reconoce como una partitura con la cual liberar los sentimientos atrapados. Quizás sea una canción entera o unas notas sueltas. No importa solo necesita dejar que suene en su interior y que su cuerpo siga el son.

**El texto no evidencia que el baile garantice la:**

---

[1] <http://razonamiento-verbal1.blogspot.com/2014/11/lecturas-comprensivas-para-secundaria.html>

A:felicidad.

☐

B:relajación.

☐

C:autoexpresión

☐

D:creatividad.

☐

E:autoestima.

☐

#### 4 Lee con atención[1]

Se ha demostrado que el baile es uno de los mejores antídotos contra el estrés y el mal humor. No en vano es un gran estimulante en la producción de endorfinas, las hormonas del bienestar.

Bailar es una especie de meditación activa que permite alejar de la mente las preocupaciones y tensiones, otorgándole al cuerpo una libertad que habitualmente le negamos. Todos podemos conectarnos con nuestra más íntima esencia si dejamos que sea el cuerpo quien asuma su capacidad sanadora, aunque esto nada tiene que ver con los diez minutos de gimnasia que podamos practicar a diario. Las investigaciones confirman que el baile aumenta la creatividad y la autoestima. La persona se siente más relajada, receptiva y llena de energía. Entonces, al regresar del trabajo o del estudio, baile en casa. No importa el tipo de música que prefiera, porque a veces no se necesita de una canción para dejar que su cuerpo se libere a través del baile. Hablamos de la música interior, del ritmo que su cuerpo es capaz de expresar tarareando o cantando a pleno pulmón para liberar lo que siente. Todos tenemos una melodía interna que la mente reconoce como una partitura con la cual liberar los sentimientos atrapados. Quizás sea una canción entera o unas notas sueltas. No importa solo necesita dejar que suene en su interior y que su cuerpo siga el son.

**El autor destaca del baile su:**

---

[1] <http://razonamiento-verbal1.blogspot.com/2014/11/lecturas-comprensivas-para-secundaria.html>

A:superioridad sobr/e todo ejercicio físico.

☐

B: condición de antídoto contra el estrés y el mal humor.

☐

C:bondad en la estimulación de las hormonas del bienestar

☐

D:capacidad sanadora de cuerpo y mente.

☐

## 5 Lee con atención[1]

Se ha demostrado que el baile es uno de los mejores antídotos contra el estrés y el mal humor. No en vano es un gran estimulante en la producción de endorfinas, las hormonas del bienestar.

Bailar es una especie de meditación activa que permite alejar de la mente las preocupaciones y tensiones, otorgándole al cuerpo una libertad que habitualmente le negamos. Todos podemos conectarnos con nuestra más íntima esencia si dejamos que sea el cuerpo quien asuma su capacidad sanadora, aunque esto nada tiene que ver con los diez minutos de gimnasia que podamos practicar a diario. Las investigaciones confirman que el baile aumenta la creatividad y la autoestima. La persona se siente más relajada, receptiva y llena de energía.

Entonces, al regresar del trabajo o del estudio, baile en casa. No importa el tipo de música que prefiera, porque a veces no se necesita de una canción para dejar que su cuerpo se libere a través del baile. Hablamos de la música interior, del ritmo que su cuerpo es capaz de expresar tarareando o cantando a pleno pulmón para liberar lo que siente. Todos tenemos una melodía interna que la mente reconoce como una partitura con la cual liberar los sentimientos atrapados. Quizás sea una canción entera o unas notas sueltas. No importa solo necesita dejar que suene en su interior y que su cuerpo siga el son.

¿Cuál de los siguientes términos tienen una mayor aproximación al sentido en el que se emplea la palabra/a baile?

[1] <http://razonamiento-verbal1.blogspot.com/2014/11/lecturas-comprensivas-para-secundaria.html>

A: ejercicio

☐

B: endorfinas

☐

C: bienestar

☐

D: creatividad

☐

E: reflexión

☐

## Lee con atención[1]

6

Se ha demostrado que el baile es uno de los mejores antidotos contra el estrés y el mal humor. No en vano es un gran estimulante en la producción de endorfinas, las hormonas del bienestar.

Bailar es una especie de meditación activa que permite alejar de la mente las preocupaciones y tensiones, otorgándole al cuerpo una libertad que habitualmente le negamos. Todos podemos conectarnos con nuestra más íntima esencia si dejamos que sea el cuerpo quien asuma su capacidad sanadora, aunque esto nada tiene que ver con los diez minutos de gimnasia que podamos practicar a diario. Las investigaciones confirman que el baile aumenta la creatividad y la autoestima. La persona se siente más relajada, receptiva y llena de energía.

Entonces, al regresar del trabajo o del estudio, baile en casa. No importa el tipo de música que prefiera, porque a veces no se necesita de una canción para dejar que su cuerpo se libere a través del baile. Hablamos de la música interior, del ritmo que su cuerpo es capaz de expresar tarareando o cantando a pleno pulmón para liberar lo que siente. Todos tenemos una melodía interna que la mente reconoce como una partitura con la cual liberar los sentimientos atrapados. Quizás sea una canción entera o unas notas sueltas. No importa solo necesita dejar que suene en su interior y que su cuerpo siga el son

**¿El autor recomienda sobr/e todo que?**

[1] <http://razonamiento-verbal1.blogspot.com/2014/11/lecturas-comprensivas-para-secundaria.html>

A: se haga más ejercicios físicos con música.

☐

B: se cante o se tararee para reforzar los sentimientos.

☐

C: cada quien siga el ritmo de su música.

☐

D: la música domine nuestra esencia más íntima.

☐

E: se medite activamente mediante el baile.

☐

7

¿Un boceto se caracteriza por sus trazos?

A: rápidos, ágiles y sueltos

☐

B: rápidos, curvos y sueltos

☐

C: rápidos, interesantes, artísticos

☐

8

¿Es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos y se caracteriza por transportarla con las manos?

A: Handball

☐

B: Pelota caliente.

☐

C: Fútbol

☐

9

¿Los colores primarios son?

A: Amarillo, Azul, rojo,

☐

B: Amarillo, Azul, Verde

☐

C: Amarillo, Azul, Anaranjado

☐

10

¿Los colores que se consideran absolutos y que no pueden crearse mediante la mezcla de otros colores son?

A: Colores terciarios.

☐

B: Colores secundarios.

☐

C: Colores primarios

☐

11

¿Los colores acromáticos, es decir, colores sin color son?

A: Blanco, transparente, verde

☐

B: El blanco, el negro y el gris

☐

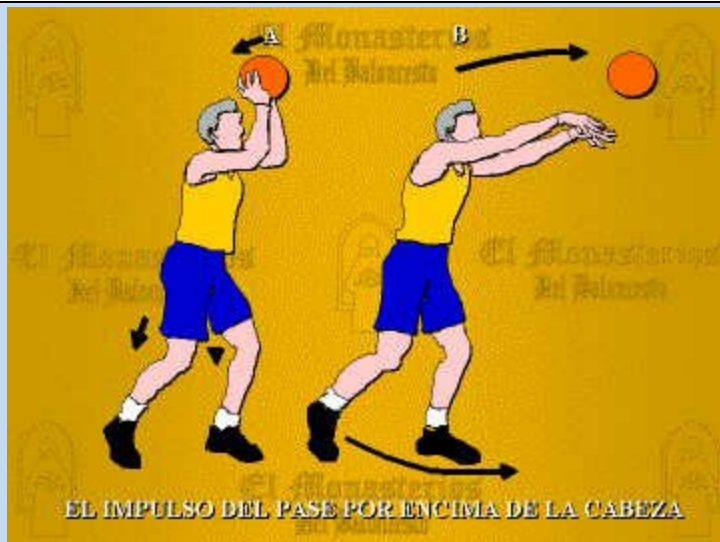
C: El blanco, negro , violeta

☐

|                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12                                                                                                                                                              | ¿Es aquella en la que los valores del tono se obtienen mezclando los colores puros con blanco o con negro, por lo que pueden perder fuerza cromática o luminosidad?       |
| <p><input type="radio"/> A: Escala de gama de colores.</p> <p><input type="radio"/> B: Escala cromática</p> <p><input type="radio"/> C: Escala de primarios</p> |                                                                                                                                                                           |
| 13                                                                                                                                                              | ¿Será siempre una escala de grises, una modulación continua del blanco al negro?                                                                                          |
| <p><input type="radio"/> A: Escala Acromática</p> <p><input type="radio"/> B: Escala cromática</p> <p><input type="radio"/> C: Escala de gama de colores</p>    |                                                                                                                                                                           |
| 14                                                                                                                                                              | Normalmente se usa para contraatacar. Se sujeta el balón por encima del hombro con las dos manos se lanza el balón extendiendo en brazo y con un golpe de muñeca seguido. |
| <p><input type="radio"/> A: Pase de beisbol</p> <p><input type="radio"/> B: Pase de espalda</p> <p><input type="radio"/> C: Pase de picado</p>                  |                                                                                                                                                                           |



15



La imagen anterior pertenece a un pase de:

A: Pase por encima

☐

B: Pase de pecho

☐

C: Pase de mano

☐

16

¿El pase de picado es?

A: Se hace por detrás de la espalda con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el receptor.

☐

B: Se coge el balón a la altura del pecho con ambas manos, se ponen los codos separados del cuerpo. Se lanza luego la pelota llevando el cuerpo para donde se hace el pase haciendo a la vez un paso hacia adelante.

☐

C: Se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo

☐

17

Se refiere a los códigos comunicativos que un artista usa para transmitir su mensaje. Parte de ese mensaje es estético, pero también debe provocar sentimientos, reflexión y otras interpretaciones consideradas por el autor:

A: El lenguaje artístico

☐

B: Lenguaje cromático

☐

C: Lenguaje estético

☐

|                       |                                                                 |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 18                    | ¿Es de los modelos más antiguos de comunicación del ser humano? |
| <input type="radio"/> | A: La música                                                    |
| <input type="radio"/> | B: La danza                                                     |
| <input type="radio"/> | C: La pintura                                                   |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19                    | <p><b>Lee con atención.</b></p> <p>Es imposible que un artista creativo escriba un libr/o o artículo sin dejar huella en él y sin proyectar, a la vez, sus complejos y problemas más íntimos. Claro que al tratarse de libr/os objetivos o científicos, los rasgos personales son menos intensos o menos significativos, reflejándose quizá en detalles tan pequeños como el número de veces que aparece el pronombr/e "yo", una marcada preferencia por ciertas palabr/as, el predominio de verbos sobr/e adjetivos y viceversa, los temas escogidos, etc.</p> <p>Pero en el caso de la novela, las posibilidades de encontrar signos sicológicos, conscientes o inconscientes, son infinitas. Incluso existe una prueba caracterológica llamada TAT, en la que se pide al sujeto que escriba cuentos con el fin de conocer así su personalidad; si de este modo usted y yo nos descubri/mos, indudablemente que el autor creativo hace lo mismo, desnudándose mejor en su obr/a que en su biografía.</p> <p>Como ejemplo de análisis psicológico tenemos una obr/a de Allan Poe, Blackwood, uno de los famosos "Cuentos del Club Folio" que habla de un hombr/e que perdió el aliento. Sí consideramos la falta de aliento como pérdida de potencia, el héroe del cuento es una proyección inconsciente de su creador, quien en la vida real era sexualmente impotente</p> <p><b>¿La tesis que el autor sustenta es?</b></p> |
| <input type="radio"/> | A: Allan Poe es un notable escritor que busca expresar en sus obr/as su personalidad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <input type="radio"/> | B: La personalidad de un autor está proyectada en el contenido de sus obr/as literarias.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <input type="radio"/> | C: El elemento psicológico siempre ha interesado a los novelistas como Alían Poe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <input type="radio"/> | D: Toda obr/a artística está integrada por una serie de personajes con un perfil psicológico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Lee con atención.**

Es imposible que un artista creativo escriba un libr/o o artículo sin dejar huella en él y sin proyectar, a la vez, sus complejos y problemas más íntimos. Claro que al tratarse de libr/os objetivos o científicos, los rasgos personales son menos intensos o menos significativos, reflejándose quizá en detalles tan pequeños como el número de veces que aparece el pronomb/r/e "yo", una marcada preferencia por ciertas palabr/as, el predominio de verbos sobr/e adjetivos y viceversa, los temas escogidos, etc.

Pero en el caso de la novela, las posibilidades de encontrar signos psicológicos, conscientes

o inconscientes, son infinitas. Incluso existe una prueba caracterológica llamada TAT, en la que se pide al sujeto que escriba cuentos con el fin de conocer así su personalidad; si de este modo usted y yo nos descubrimos, indudablemente que el autor creativo hace lo mismo, desnudándose mejor en su obr/a que en su biografía.

Como ejemplo de análisis psicológico tenemos una obr/a de Allan Poe, Blackwood, uno de los famosos "Cuentos del Club Folio" que habla de un hombr/e que perdió el aliento. Si consideramos la falta de aliento como pérdida de potencia, el héroe del cuento es una proyección inconsciente de su creador, quien en la vida real era sexualmente impotente.

**¿Diferencia de una obr/a creativa, en las obr/as científicas?**

A: Se utiliza un lenguaje y un contenido mucho más complejo.

☐

B: Es imposible que se proyecten aspectos personales del artista.

☐

C: La expresión de la personalidad no resulta tan evidente.

☐

D: Existe mayor preocupación por explorar los personajes

☐

**Lee con atención.**

Es imposible que un artista creativo escriba un libr/o o artículo sin dejar huella en él y sin proyectar, a la vez, sus complejos y problemas más íntimos. Claro que al tratarse de libr/os objetivos o científicos, los rasgos personales son menos intensos o menos significativos, reflejándose quizá en detalles tan pequeños como el número de veces que aparece el pronombr/e "yo", una marcada preferencia por ciertas palabr/as, el predominio de verbos sobr/e adjetivos y viceversa, los temas escogidos, etc.

Pero en el caso de la novela, las posibilidades de encontrar signos sicológicos, conscientes

o inconscientes, son infinitas. Incluso existe una prueba caracterológica llamada TAT, en la que se pide al sujeto que escriba cuentos con el fin de conocer así su personalidad; si de este modo usted y yo nos descubr/imos, indudablemente que el autor creativo hace lo mismo, desnudándose mejor en su obr/a que en su biografía.

Como ejemplo de análisis psicológico tenemos una obr/a de Allan Poe, Blackwood, uno de los famosos "Cuentos del Club Folio" que habla de un hombr/e que perdió el aliento. Sí consideramos la falta de aliento como pérdida de potencia, el héroe del cuento es una proyección inconsciente de su creador, quien en la vida real era sexualmente impotente

**¿La mencionada prueba tales utilizada para?**

A: Formarse un perfil psicológico de la persona.

☐

B: Entender mejor a los novelistas y científicos.

☐

C: Entender la importancia de la creación literaria.

☐

D: Mejorar los contenidos de la psicología

☐

**Lee con atención.**

Es imposible que un artista creativo escriba un libr/o o artículo sin dejar huella en él y sin proyectar, a la vez, sus complejos y problemas más íntimos. Claro que al tratarse de libr/os objetivos o científicos, los rasgos personales son menos intensos o menos significativos, reflejándose quizá en detalles tan pequeños como el número de veces que aparece el pronombr/e "yo", una marcada preferencia por ciertas palabr/as, el predominio de verbos sobr/e adjetivos y viceversa, los temas escogidos, etc.

Pero en el caso de la novela, las posibilidades de encontrar signos sicológicos, conscientes

o inconscientes, son infinitas. Incluso existe una prueba caracterológica llamada TAT, en la que se pide al sujeto que escriba cuentos con el fin de conocer así su personalidad; si de este modo usted y yo nos descubr/imos, indudablemente que el autor creativo hace lo mismo, desnudándose mejor en su obr/a que en su biografía.

Como ejemplo de análisis psicológico tenemos una obr/a de Allan Poe, Blackwood, uno de los famosos "Cuentos del Club Folio" que habla de un hombr/e que perdió el aliento. Sí consideramos la falta de aliento como pérdida de potencia, el héroe del cuento es una proyección inconsciente de su creador, quien en la vida real era sexualmente impotente.

**¿En el contexto, desnudándose se entiende cómo?**

A: Sintiéndose.

☐

B: Revelándose.

☐

C: Publicitándose.

☐

D: Conociéndose

☐