



fichas de Trabajo

RAZ. VERBAL

5^{to}

SECUNDARIA

INCLUSIÓN DE ENUNCIADOS EJERCICIOS

En esta nueva forma de ejercicio, debes de buscar la alternativa que complete mejor el texto que se presenta con un vacío en su desarrollo. En otras palabras, se presenta un texto al que le falta un enunciado, y se debe encontrar ese enunciado entre las alternativas.

Véase el ejemplo:

Instrucción

Elige el enunciado que complete adecuadamente el texto.

1. I. _____. II. En cada colmena, existe una sola abeja fértil, la reina, que es fecundada por un solo macho, el zángano. III. La mayoría de las abejas llamadas obreras son estériles. IV. La misión de las abejas obreras es recolectar el polen y el néctar de las flores. V. Con estos elaboran la miel, alimento de las larvas, y la cera con la que construyen el panal.
- a) El ser humano cría abejas para obtener beneficios.
 - b) Las abejas obreras buscan la fuente del alimento.
 - c) En cada vuelo nupcial, el zángano fecunda a la reina.
 - d) Las abejas se agrupan en colonias llamadas colmenas.

El enunciado que completa correctamente el párrafo es la opción *d*.

Encontrar un enunciado específico que complete el sentido lógico de un texto puede ser difícil si no se tiene claro cuándo un texto está completo ni cómo mantiene su coherencia interna. En vista de este potencial problema es que se plantean algunos criterios iniciales que pueden servir como guía al alumno.

I. Criterios de resolución

1. Coherencia lógica

Aunque al texto le falte una oración o enunciado, igual es posible entender que tema está tratando. En ese sentido, puedes descartar las alternativas que se alejan del tema del texto o que no guardan relación con él: son inatingentes. Es importante que te fijas en la forma en que se presentan los enunciados.

Es importante que reconozcas el contexto donde se podría estar ubicando el texto, así como la información más específica y coherente con la totalidad del texto.

2. Conexión por referencia interna

Debes ubicar los referentes dentro del texto. Conectores y palabras que hagan referencia a conceptos ya mencionados son absolutamente necesarios de identificar.

3. Sucesión y enumeración

Muchas veces existe una progresión de eventos, vale decir, un proceso. En ese sentido, debes buscar las causas y las consecuencias de los conceptos que el tema del texto trate. Por otro lado, debes estar atento a posibles enumeraciones. Las puedes identificar por comas sucesivas o por los conectores enumerativos (primero, en primer lugar, en segundo lugar, etc.).

II. Procedimiento para incluir una oración al texto:

1. Determina con claridad el tema del texto.
2. Determina el estilo discursivo: formal, coloquial o técnico.
3. Determina el tipo de texto: narrativo, argumentativo, descriptivo, instructivo o informativo.
4. Determina el nivel de generalidad de la oración a incluir: ejemplo, características, definición, causa, etc.
5. Escoge entre las alternativas aquella que completa el texto y verifica leyéndolo con la oración agregada (toma en cuenta que la información agregada no debe ser redundante).

Verificando el aprendizaje

► Completa los espacios en blanco con la oración pertinente.

1. ¿En qué parte del texto debe insertarse siguiente fragmento? «Su método de trabajo, entonces, consistió en permitir que esta corrigiera lo escrito por el biógrafo».
 - a) En 2000 apareció una biografía autorizada por Janet Frame escrita por el historiador y biógrafo Michael King, titulada *Wrestling with the Angel*. Michael King relata el modo en que tuvo que escribirla.
 - b) En principio, según refiere, había pensado en escribir la totalidad de la obra antes de permitir su lectura a Frame.
 - c) Sin embargo, el miedo a pensar que una mujer tan celosa de su intimidad pudiera entender que la biografía revelaba demasiado, lo obligó a establecer una estrecha relación con ella
 - d) No podemos estar muy seguros, por lo tanto, de si esa biografía no está mediatizada por los deseos del propio sujeto.

Resolución:

La oración por agregar al fragmento contiene el referente pronominal *esta* por lo que debemos colocarlo luego de saber a quién se puede referir, por otro lado señala una consecuencia para no incomodar a la «mujer tan celosa de su intimidad»; por ello, concluimos que el lugar apropiado para colocar la oración es el señalado por la alternativa c.

2. Ebenezer Howard postuló por primera vez en el mundo industrial moderno la idea de movilizar a los habitantes de las urbes densamente pobladas hacia ciudades jardín autosuficientes. Señala cuál de las siguientes alternativas es la más adecuada para completar la oración anterior:
 - a) De esta manera, en la visión de Howard, cuando una ciudad jardín alcanzara unos 32 000 habitantes, sería hora de construir la siguiente.
 - b) Es decir, vivirían en casas con jardines en el centro, caminarían para trabajar en las fábricas y serían alimentados por granjas.
 - c) El sueño de Howard resultó contagioso: no pasaron demasiados años antes de que surgiera Letchworth, la primera ciudad jardín bajo este concepto.
 - d) En 1907, una delegación de 500 esperantistas visitó la primera ciudad jardín y el propio Howard les dedicó un interesante discurso (en esperanto, por supuesto).

3. Completa el siguiente fragmento de modo que la alternativa presente el mismo nivel de generalidad. En su documental *Roma fantástica*, Luigi Cozzi demuestra lo adelantados que se encontraban los cineastas del *giallo* italiano a través de una celebrada escena del director Mario Bava en *Kill, Baby, kill* en la que la niña protagonista aparece y desaparece junto con una pelota; dicha idea sería retomada por Federico Fellini en *Toby Dammit*.
 - a) Este documental recorre la capital italiana para homenajear a los grandes cineastas forjadores del *giallo* y para conocer las locaciones utilizadas en sus películas.
 - b) Con sus anotaciones y fragmentos de películas, Cozzi recuerda, para quienes no la conocen, a la triada de celeberrimos cineastas: Riccardo Freda, Mario Bava y Antonio Margheriti.
 - c) De Antonio Margheriti, Cozzi destaca el hecho de que Klaus Kinski encarna a un pistolero que se asemeja a Drácula en *Y Dios hizo a Caín*. De aquí, Werner Herzog vería ya en Kinski a su futuro Nosferatu.
 - d) Brevemente se refiere a Lucio Fulci y a su influencia. Lamenta su muerte y la obra que quedó pendiente, afectada por la baja en la producción cinematográfica en Italia desde los años ochenta.
4. Indica el fragmento que se puede suprimir sin afectar el sentido del texto:
 - a) La campeona mundial de boxeo, Kina Malpartida, volvió a verse involucrada en un cuestionable hecho a bordo de su vehículo.
 - b) Según Ricardo de la Cruz, la boxeadora intentó darse a la fuga luego del impacto.
 - c) Malpartida habría intentado escapar por la Carretera Central, pero el tráfico le impidió esta posibilidad. El chofer logró alcanzarla y, con ayuda de la Policía y el serenazgo de Ate, pudo reclamarle por el hecho.
 - d) De acuerdo con ciertos programas de televisión, la boxeadora peruana ha protagonizado diferentes incidentes similares.
5. I. _____ II. Argumentar es plantear una serie de razones o de pruebas en apoyo de una idea. III. Su propósito es convencer o persuadir. IV. Debe evitarse la intromisión de lo personal y conviene que predominen las proposiciones subordinadas causales y consecutivas.

- a) Aunque en la teoría de la argumentación se incluye el debate y la negociación.
 - b) En el trabajo intelectual resulta fundamental el uso de la argumentación.
 - c) Desde la Antigüedad, la argumentación ha tenido el propósito de persuadir.
 - d) En la actualidad, el estudio de la argumentación ha recobrado vigencia debido a la gran influencia de los medios de comunicación.
 - e) Se reconocen tres tipos de discursos persuasivos: la demostración, la argumentación y la descripción.
6. I. Altamira fue descubierta de manera casual en 1869. II. Su descubridor fue Marcelino de Santuola. III. Las primeras pinturas encontradas reproducían imágenes de bisontes. IV. Inicialmente, hubo escepticismo sobre la fidelidad de las pinturas debido a su increíble estado de conservación. V. _____
- a) La cueva de Altamira es una cavidad natural en la roca en la que se conserva uno de los ciclos pictóricos y artísticos más importantes de la Prehistoria.
 - b) Marcelino de Santuola fue su descubridor.
 - c) De esta forma se puede asegurar que la cueva fue utilizada durante varios periodos, al menos, unos 22 000 años, desde hace unos 35 600 hasta hace 13 000 años cuando menos.
 - d) Tras años de estudio, las pinturas al fin fueron catalogadas como auténticas.
 - e) Fue declarada Patrimonio de la Humanidad en 1985.
7. I. Se llama responsabilidad social a la carga, compromiso u obligación de los miembros de una sociedad. II. Ya sea como individuos o como miembros de algún grupo, así como para la sociedad en su conjunto. III. El concepto introduce una valoración positiva o negativa que tiene un impacto en la sociedad. IV. _____
- V. Se diferencia de la responsabilidad política porque no se limita a la valoración del ejercicio del poder a través de una autoridad estatal.
- a) Hasta hoy en día no se encuentra una definición aceptada.
 - b) Ya sea como individuos o como miembros de subgrupos.
 - c) La responsabilidad social es la ética de un gobierno.
 - d) Esta idea proviene de los filósofos griegos y romanos.
 - e) Esa valoración puede ser tanto ética como legal.
8. I. La arqueología nos ha permitido conocer la ciudad de Babilonia tal y como fue diseñada en tiempos de Nabucodonosor II. Babilonia fue construida sobre su forma casi rectangular, posiblemente influenciada por la ortogonalidad con la que los sumerios habían construido sus canales para ampliar el territorio cultivable. III. Fuertemente amurallada y dividida en dos zonas de área desigual por el río Éufrates, esta planimetría data del año 2000 a. C. IV. _____
- V. A lo que Nabónido añadió una muralla interior entre la ciudad y el río, creando una nueva puerta para el paso por el puente al lado oeste de la ciudad. VI. Esto había sido intentado ya por Nabopolasar y Nabucodonosor, quienes protegieron ese flanco con murallas menores.
- a) Cabe decir que este afán constructivo, que permitió a Babilonia albergar unos 500 000 habitantes en el siglo VII a. C., se centró casi exclusivamente en la capital.
 - b) En esencia, Babilonia era una sucesión de recintos amurallados, unos dentro de otros, regulados geométricamente mediante ángulos rectos.
 - c) Nabucodonosor II, a su vez, protegió el recinto descrito con un segundo cinturón amurallado, mucho más amplio y de geometría tendente al triángulo.
 - d) Babilonia se convirtió en la mayor ciudad de Mesopotamia, superando a la capital Asiria Nínive, que ocupaba unas 750 hectáreas.
 - e) Babilonia poseía una extensión cercana a las 850 hectáreas (unas 400 de ellas protegidas por el perímetro interior de murallas).
9. I. Cuando las ondas se propagan y chocan contra una superficie, rebotan. II. El fenómeno es similar cuando se agita una cuerda atada a una pared. III. _____ IV. En este caso se dice que la onda se reflejó totalmente. V. En cambio, si la pared es una tela, una parte se refleja y la otra será absorbida.
- a) Esta reflexión se denomina reflexión parcial.
 - b) La pared obliga a la onda a regresar a través de la cuerda.
 - c) La superficie metálica, por el contrario, se resiste a las ondas de luz.
 - d) El agua refleja, además, una pequeña porción de luz.
 - e) Esta reflexión en diversas direcciones se denomina difusa.

10. I. Todos los relojes miden el tiempo mediante un movimiento regular. II. En el reloj de sol, se utiliza el movimiento aparente del astro alrededor de la Tierra. III. _____. IV. En el reloj de arena, se mide el flujo regular de un chorro de esta. V. Los relojes mecánicos tienen un péndulo que oscila de lado a lado.
- a) El dispositivo que mide el tiempo en intervalos se llama escape.
 - b) En el reloj de agua, se tiene en cuenta el goteo constante del líquido.
 - c) Antiguamente, para medir el tiempo se empleaba relojes solares.
 - d) El reloj con mecanismo de rueda apareció en el siglo XIV.
 - e) Los primeros relojes llevaban un escape de corona con un vástago.

11. I. Como todos los jueves, después de la reunión, el grupo de amigos salió a comer. II. Fueron a un restaurante no lejos de donde había sido la reunión. III. La comida se veía bien, pero el servicio era un poco lento. IV. Hicieron su pedido. V. _____. VI. Entonces, incómodos por la demora, algunos de ellos prefirieron retirarse.
- a) La comida llegó inmediatamente.
 - b) Mientras esperaban, disfrutaron un aperitivo.
 - c) La comida consistía en un plato de fondo y una copa de vino.
 - d) Pasó media hora y la comida no llegó.
 - e) Pocas veces podían compartir en grupo una comida.

12. I. Los mochica tuvieron una especial preocupación por el desarrollo agrícola. II. En este sentido cultivaron maíz, camote, yuca, papa, calabaza; frutas tales como tuna, lúcuma, chirimoya, tumbo y papaya. III. Como debieron llevar agua para cultivar tierras secas, construyeron canales que se muestran como notables obras de ingeniería hidráulica. IV. _____.
- a) Relacionada con una erupción del volcán Krakatoa.
 - b) Obras como el canal de Ascote y el de La Cumbre
 - c) Construyeron represas.
 - d) Quedó registrada una sequía de varios años.
 - e) Generó un invierno de dos años en todo el mundo.

13. I. Ese día se levantó temprano y se preparó para ir al trabajo. II. Antes de salir de casa le dio un beso en la frente a su esposa aún dormida. III. _____. IV. Se sorprendió, pues vio que el autobús pasaba casi vacío. V. En ese momento se dio cuenta que ese día era domingo.

- a) Le dio de comer a su perro.
- b) Se dirigió al patio a sacar su bicicleta.
- c) Salió apresurado y se golpeó la rodilla.
- d) Se dirigió al paradero a esperar que pasara el autobús.
- e) En el parque observó a las personas haciendo ejercicio.

14. I. En una cena en 1957, Jim Muir, gerente de ventas de *Wolverine World Wide*, recibió unas bolitas fritas de maíz. II. Estas bolitas eran conocidas en el sur de los Estados Unidos como *hush puppies*. III. Cuando preguntó sobre el nombre, su anfitrión le explicó que los granjeros locales usaban esta comida para callar a los perros que ladraban. IV. Muir decidió que era el nombre perfecto para un nuevo tipo de zapato de piel de cerdo que su compañía estaba desarrollando. V. _____.
- a) Los *hush puppies* eran unas bolitas de maíz.
 - b) La comida chatarra abunda en Norteamérica.
 - c) Jim Muir tenía una empresa muy prestigiosa.
 - d) Pues el zapato «podía aliviar los pies adoloridos de los clientes», o sea, sus «perros ladrones».
 - e) Los obreros locales disfrutaban realizar campeonatos deportivos.

15. I. Las islas Galápagos constituyen un archipiélago del océano Pacífico. II. Está ubicado a 972 km de la costa de Ecuador. III. Está conformado por 13 islas grandes con una superficie mayor a 10 km². IV. También por 5 islas medianas con una superficie de 1 km² a 10 km² y otros 215 islotes de tamaño pequeño. V. _____.
- a) Está ubicada en el 972 km de Venezuela.
 - b) Galápagos constituye una provincia de Ecuador.
 - c) Está conformada por tres cantones.
 - d) El 12 de febrero de 1832, las islas Galápagos fueron anexadas a Ecuador.
 - e) Además de promontorios rocosos de pocos metros cuadrados distribuidos alrededor de la línea del ecuador terrestre.

Resolución:

El texto habla de la descripción física de las islas Galápagos, por ello, la que continúa es la letra e; ya que las otras, o son redundantes o incoherentes.

• Tarea

► Completa los espacios en blanco.

1. I. _____. II. A los seis, ya escribía música y se iniciaba en el órgano. III. A los siete, comenzaron sus clases de violín. IV. Un día llegó al pueblito un grupo de músicos vagabundos. V. Pablo escuchó, por primera vez, el instrumento que lo llevaría a la fama mundial: el violonchelo.
a) El niño, a los cuatro años, ya sabía patinar.
b) El joven a los siete podía cantar ópera.
c) El niño, a los cuatro años, cantaba en el coro parroquial.
d) El niño, a los tres años, componía sinfonías enteras.
2. I. _____. II. «La gente todavía cree en el mito de que los antibióticos son remedios milagrosos e inofensivos». III. Lo cierto es que tomar antibióticos cuando no se necesitan, no solamente carece de utilidad, sino que puede resultar muy perjudicial. IV. Levy agrega algo muy importante: V. «Con demasiada frecuencia, los médicos recetan antibióticos indebidamente».
a) Stuart Levy, autor del libro *La paradoja de los antibióticos*, dice:
b) Stuart Levy, autor del libro *La contradicción de las pastillas*, dice:
c) El autor que escribe sobre los antibióticos malignos, cuenta:
d) La verdad acerca de los antibióticos es una sola.
3. I. En 1982, en el mundial de España, jugaban Kuwait y Francia. II. En el minuto 80 Francia marcó el 4 a 1 a su favor, pero los jugadores de Kuwait reclamaron haber oído un pito antes del gol. III. Entonces el jeque Fahid Al Ahmad, presidente de la confederación de fútbol de Kuwait, entró a la cancha con sus guardaespaldas y amenazó con retirar al equipo. IV. El árbitro soviético Miroslav Stupar decidió, ¡anular el gol! V. _____.
a) Por tal medida, el árbitro fue expulsado de la FIFA.
b) Y todos felices y contentos.
c) En el minuto 60 Kuwait realiza un tiro de esquina.
d) En España se realizó el mundial de fútbol.
e) Hubo una anulación de gol en el partido del mundial.

4. I. Como todos los jueves, después de la reunión, el grupo de amigos salió a comer. II. Fueron a un restaurante cerca de donde había sido la reunión. III. La comida se veía bien, pero el servicio era un poco lento. IV. Hicieron su pedido. V. _____. VI. Entonces incómodos por la demora, algunos de ellos prefirieron retirarse.
a) La comida llegó inmediatamente.
b) Mientras esperaban, disfrutaron un aperitivo.
c) La comida consistía en un plato de fondo y una copa de vino.
d) Pasó media hora y la comida no llegó.
e) Pocas veces podían compartir en grupo una comida.
5. I. Todos los relojes miden el tiempo mediante un movimiento regular. II. En el reloj de Sol, se utiliza el movimiento aparente del astro alrededor de la Tierra. III. _____. IV. En el reloj de arena, se mide el flujo regular de un chorro de esta. V. Los relojes mecánicos tienen un péndulo que oscila de lado a lado.
a) El dispositivo que mide el tiempo en intervalos se llama escape.
b) En el reloj de agua, se tiene en cuenta el goteo constante del líquido.
c) Antiguamente, para medir el tiempo se empleaba relojes de Sol.
d) El reloj con mecanismo de rueda apareció en el siglo XIV.
e) Los primeros relojes llevaban un escape de corona con un vástago.
6. I. Cuando las ondas se propagan y chocan contra una superficie, rebotan. II. El fenómeno es similar cuando se agita una cuerda atada a una pared. III. _____. IV. En este caso se dice que la onda se reflejó totalmente. V. En cambio, si la pared es una tela, una parte se refleja y la otra será absorbida.
a) A esta reflexión se le denomina reflexión parcial.
b) La pared obliga a la onda a regresar a través de la cuerda.
c) La superficie metálica, por el contrario, se resiste a las ondas de luz.
d) El agua refleja, además, una pequeña porción de luz.
e) Esta reflexión en diversas direcciones se denomina difusa.

7. I. Se encuentran en la discoteca.
II. Luego, se miran fijamente a los ojos.
III. _____
III. Posteriormente acepta la propuesta de baile.
IV. Le roba un beso
a) Amor a primera vista.
b) Se acerca a invitarla a la pista de baile.
c) Le manda un beso volado.
d) Se molesta y se va.
e) No era para ella, sino para la mesera.
8. I. Juan y Roxana son amigos de trabajo.
II. Ambos son solteros y les gusta salir los fines de semana, ya que su trabajo lo permite.
IV. Juan tiene vergüenza de invitar a salir a Roxana porque es tímido.
V. _____
VI. Roxana le menciona a Juan, que si ella no hubiera roto el hielo; ese miedo seguiría distanciándolos.
a) Roxana conoce a otro chico más interesante y sale con él.
b) Su timidez hace que invite a salir a Roxana
c) Juan le manda una carta inspirada en el trabajo.
d) Roxana, al percatarse de la timidez de Juan, le propone salir.
e) Juan duda de su hombría y desiste.

9. I. Alexis se encuentra en la esquina de su barrio reunido con sus amigos.
II. Era un día como cualquier otro.
III. Realizaban sus palomilladas cuando de repente.
IV. _____
V. Que por favor le ayuden a bajar un mueble del sexto piso.
a) Vino la policía y se los llevó; para luego pedir.
b) Salió la mamá de Alexis y lo mandó a comprar fideos al mercado.
c) Se encontraron una bolsa de dinero que un ladro arrojó.
d) Una abuelita les pidió ayuda para cruzar la pista y les pagaría 1000 dólares.
e) Un señor de cabellera blanca y tez trigueña se acercó a pedirles.
10. I) Yo asistía a la iglesia de mi comunidad junto con mis amigos. II) _____ III) Como yo era el mayor de todos oía la misa de rodillas para dar el ejemplo. IV) No levantaba los ojos del devocionario, cayendo a veces en una profunda meditación. V) Que al parecer inspiraba a mis amigos para hacer lo mismo.
a) El padre daba un sermón muy aburrido.
b) A mis padres no les gustaba ir a misa.
c) La iglesia tenía adornos muy llamativos.
d) También me gustaba ir de paseo por el parque.
e) Éramos un grupo de cinco los que íbamos a comulgar a esta iglesia.

Sigo practicando

► Completa los textos con la oración adecuada.

11. (I) Los efectos inmediatos al fumar marihuana incluyen taquicardia, desorientación, falta de coordinación física, a menudo seguidos por depresión o somnolencia. (II) Algunos consumidores sufren ataques de pánico o ansiedad. (III) El humo de la marihuana contiene del 50% al 70% más sustancias que causan cáncer que el humo del tabaco. (IV) Un estudio de investigación importante informó que un porro de cannabis puede causar el mismo daño a los pulmones que cinco cigarrillos fumados uno detrás del otro.

V) _____

12. (I) Existen cuerpos de bomberos en que sus miembros no reciben una remuneración por esta actividad y la realizan como un servicio comunitario. (II) En países como Argentina, Ecuador, Perú, Chile y Paraguay, solo existen cuerpos de bomberos voluntarios. (III) Estos funcionan como una sola institución jurídica dividida en varias compañías y cuerpos, sin recibir salario y obteniendo recursos a través de donaciones. (IV) Además, en otros países existen los

bomberos voluntarios junto con los bomberos permanentes, que reciben la misma capacitación. (V)

13. (I) El descanso es el reposo, la quietud o la pausa que se hace en medio del trabajo o de otra actividad. (II) Por ejemplo: «Me tomo un descanso de cinco minutos y sigo con el informe». (III) «Lamento informarles que hoy tendremos que trabajar sin descanso para cumplir con los requerimientos del nuevo cliente». (III) _____

14. (I) La mayoría de las muertes por hambre se deben a la desnutrición permanente. (II) Las familias sencillamente no tienen suficientes alimentos. (III) O tal vez no cuentan con recursos para adquirirlos debido a su carestía. (IV) Esto, a su vez, se debe a la extrema pobreza. (V) _____

15. (I) El sueño es un estado fisiológico de autorregulación y reposo uniforme de un organismo. (II) En contraposición al el estado de vigilia que se da cuando el ser está despierto. (III) El sueño se caracteriza por los bajos niveles de actividad fisiológica. (IV) Es decir, por presión sanguínea, respiración y por una respuesta menor ante estímulos externos. (V) _____

► Completa el texto con la oración adecuada.

16. (I) Se considera ejercicio físico, al conjunto de acciones motoras musculares y esqueléticas. (II) Comúnmente se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. (III) Se lleva a cabo por diferentes razones; como fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollo de habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como por recreación. (IV) _____ (V) La consecuencia de esto es una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

- a) El ejercicio físico a su vez mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar.
b) En el V congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria se ha destacado la importancia de la realización de actividades deportivas.
c) Se estima que entre un nueve y un dieciséis por ciento de las muertes producidas en los países desarrollados pueden ser atribuidas a su estilo de vida.
d) Los programas de actividad física deben proporcionar relajación.
e) El ejercicio físico practicado de forma regular y frecuente estimula el sistema inmunológico.

Esquema formulario

