

Módulo 5

Lectura Atención dividida 80% y 20%

Instrucciones: Escriba una X cada dos cuadros lo más rápidamente posible, dirigiendo el 80% de su atención a ésta tarea y escuchando menos atentamente (20%) la lectura.

Si quieres darles a tus hijos un beneficio que durará toda la vida, crea en ellos el hábito de practicar deportes lo más temprano posible. El deporte es bueno para la salud de los niños, porque les ayuda a desarrollarse física y mentalmente, fortalece sus músculos y sus huesos, incrementa su capacidad cardiovascular, combate la obesidad, les da destreza y flexibilidad física y los enseña a coordinar sus movimientos y a relacionarse con los demás. Pero es importante que sepas cuándo están listos tus hijos para las demandas de cada deporte.

Para muchos adultos, hacer ejercicio es trotar o sudar en las máquinas del gimnasio. Para los niños, es diversión: patinar, montar en bicicleta, nadar en la playa o la piscina, correr detrás o junto a sus amiguitos... La actividad física es parte natural de sus vidas, igual que comer y dormir. Pero cuando se trata de los deportes, los niños tienen más éxito y los disfrutan más cuando alcanzan la capacidad física, mental y social que requiere cada uno.

Referencia: ¿Está listo tu hijo para practicar un deporte? Doctora Aliza • 18 de julio de 2012, Publicado en: Ejercicio, Hogar y Familia, Niños y Adolescentes, Vida Saludable

<http://www.vidaysalud.com/daily/ninos-y-adolescentes/esta-listo-tu-hijo-para-practicar-un-deporte/>

Preguntas

¿De qué trata ésta lectura?

¿Cuándo se le tiene que inculcar éste hábito?

¿Qué fortalece el ejercicio?

¿Qué significa para muchos adultos hacer ejercicio?

¿Qué significa para los niños hacer ejercicio?