

FICHA: ESCRITURA 2

REGLA M / N	
M	N
DELANTE DE P Y B: Siempre escribiremos M: Frambueso, siempre, fiambre.	
AL FINAL DE LA SILABA: Cuando la siguiente silaba empieza por na - ne - ni - no: Amnesia, solemne	
	AL FINAL DE LA PALABRA: Se escribe con N salvo, en algunos extranjerismos y latinismos: Camión, roscón Excepciones: álbum, tótem

Completa con M o N:

E P R E S A

G I N A S I A

S A L Ó

FICHA: ESCRITURA 2

REGLA -CIÓN

TODAS LAS PALABRAS TERMINADAS EN -CIÓN:

Llevarán tilde en la o :
Salvación, interpretación, recepción.

Completa y coloca la tilde:

S A L V A C I N

A D I C C I N

I N T U I C I N

FICHA: ESCRITURA 2

Corrige las faltas de ortografía que encuentres en el siguiente texto:

(Nota: recuerda las reglas ortográficas que has trabajado anteriormente)

Probablemente la recomendación más importante que se puede hacer a una persona de edad avanzada en orden a mantener en el mejor estado posible el conjunto de sus órganos y sistemas es la de que se mantenga físicamente activa.

Algunos estudios demuestran que las personas mayores que hacen ejercicio se caen menos, y que cuando lo hacen el daño que se origina es menor.

La edad nunca va a ser una contraindicación para practicar ejercicio físico de la forma más adecuada para cada persona. Esta actividad incluye desde el simple paseo hasta la práctica no competitiva de algunos deportes como la natación, la marcha, el ciclismo, la gimnasia o el golf, entre otros.

Las principales dudas para el profesional de la salud se pueden presentar cuando la persona mayor plantea el deseo de hacer deporte. Salvo que existan contraindicaciones evidentes ligadas a patologías específicas y conocidas (cardíacas, neurológicas, respiratorias o referidas al sistema osteoarticular) la recomendación debe ser positiva. Incluso en algunas de estas situaciones la práctica deportiva razonablemente programada puede contribuir a mejorar la calidad de vida de estas personas, así como su situación funcional.

En todo caso, cuando se trate de hacer deporte, siempre habrá que tomar en consideración algunos aspectos, entre ellos evaluar cuál es el tipo concreto de deporte que se desea practicar y la experiencia previa en relación con el mismo.