

***INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACION FÍSICA DE SAN JUAN***

***CURSILLO DE INGRESO***

***COMPRENSIÓN y PRODUCCIÓN DE TEXTOS***

***DOCENTES A CARGO:***

* ***VIDELA CLAUDIA***
* ***QUIROGA, SILVINA***
* ***GONZALEZ, VERÓNICA***

***ALUMNO/A:…………………………………………………………………………………………..***

***FECHA: ………………….. DIVISIÓN…………………… DNI……………………………………***

GO

**EXAMEN DE INGRESO DE COMPRENSIÓN DE TEXTOS DE PROFEROSADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**Este es el mejor ejercicio para el corazón**



Un estudio español concluye que el mejor ejercicio para el corazón es el intenso.

El experimento ha sido llevado a cabo por especialistas de la Clínica Universidad de Navarra y de la Universidad de Navarra (España) con **una muestra de más de 10.000 personas** y expone que **el ejercicio físico intenso -que no el moderado- en personas sanas es el que mejor previene el síndrome metabólico** (enfermedades que aumentan el riesgo cardiovascular).

  El estudio, que contó con la participación de más de 10.000 personas que no sufrían síndrome metabólico **tuvo un seguimiento durante una media de seis años**. Se trata del primer estudio que asocia la intensidad del ejercicio físico al síndrome metabólico, teniendo en cuenta los estilos de vida y los factores dietéticos.

[***Niveles altos de glucosa, triglicéridos elevados, obesidad abdominal... todas aumentan el riesgo cardiovascular***](https://www.facebook.com/dialog/feed?app_id=336200049883717&display=popup&name=Niveles%20altos%20de%20glucosa%2C%20triglic%C3%A9ridos%20elevados%2C%20obesidad%20abdominal...%20todas%20aumentan%20el%20riesgo%20cardiovascular&link=http://www.muyinteresante.es%2Fsalud%2Farticulo%2Feste-es-el-mejor-ejercicio-para-el-corazon-441490091177&redirect_uri=http://www.muyinteresante.es%2Fsalud%2Farticulo%2Feste-es-el-mejor-ejercicio-para-el-corazon-441490091177)

Valorando todos estos factores, los investigadores comprobaron que el [ejercicio físico](http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/el-ejercicio-fisico-combate-la-depresion-751484040814) vigoroso prevenía en mayor medida el síndrome metabólico que la práctica deportiva leve o moderada. **Así,** **los voluntarios del estudio mayores de 55 años que realizaban ejercicio vigoroso presentaban un 90% menos de riesgo de padecer síndrome metabólico**, en comparación con aquellos que realizaban ejercicio de intensidad leve o moderada.

La intensidad de ejercicio físico se mide en equivalentes metabólicos (mets); **se considera un ejercicio intenso si supera los 6 mets**. Caminar rápido equivale a unos 2,5 mets, [caminar](http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/tu-forma-de-caminar-indica-si-eres-agresivo-o-no-481474457786) a paso muy rápido a unos 4,5 como máximo; [nadar](http://www.muyinteresante.es/salud/fotos/beneficios-de-nadar-para-el-cerebro/la-natacion-aporta-beneficios-extra-para-el-cerebro) a unos 6 mets; jugar un partido de fútbol, 7 mets, hacer *footing* a unos 8km/h, 8 mets y correr a 5min/km, unos 12 mets.

Los resultados del estudio han sido publicados en la revista *American Journal of Preventive Medicine.*

Por: [Sarah Romero](http://www.muyinteresante.es/firmas/staff/sarah-romero)

http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/este-es-el-mejor-ejercicio-para-el-corazón



***INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACION FÍSICA DE SAN JUAN***

***CURSILLO DE INGRESO***

***COMPRENSIÓN y PRODUCCIÓN DE TEXTOS***

***DOCENTES A CARGO:***

* ***VIDELA CLAUDIA***
* ***QUIROGA, SILVINA***
* ***GONZALEZ, VERÓNICA***

***ALUMNO/A:…………………………………………………………………………………………..***

***FECHA: ………………….. DIVISIÓN…………………… DNI……………………………………..***

GO

**1.)-Observe los elementos paratextuales del texto *Este es el mejor ejercicio para el corazón* yresponda las siguientes consignas:**

**1.1)-Marque los elementos paratextuales que se presentan**

1. Título, infografía ,tipo de letra y subtítulo
2. Título, fotografía, fuente y tipo del letra.
3. Título, fuente, tipo de letra y subtitulo
4. Título, epígrafe, fuente y tipo de letra

**1.2)-Los elementos paratextuales presentados en el texto permiten:**

a)-Anticipar el contenido del texto y comprender la lectura del mismo.

b)-Resumir el contenido del texto y generar debate sobre el mismo.

c)-Escudriñar el contenido del texto y explicar la lectura del mismo.

d)-Informar el contenido del texto y presentar detalles sobre lectura del mismo.

**2) Lea el texto en forma global y realice las siguientes actividades:**

**2.1). Marque la opción correcta. ¿Para qué fue escrito este texto?**

a) Para convencer.

b) Para dar instrucciones.

c) Para informar.

d) Para entretener

**2.2)-Marque a qué tipología textual pertenece el artículo leído:**

a)-Discurso científico especializado, fue elaborado por un autor experto para un lector experto y está publicado en un libro de escaso tiraje.

b)-Discurso de semi-divulgación científica, fue elaborado por un autor experto para un lector con conocimientos en la materia, fue publicado en un libro.

c)-Discurso de divulgación científica, es elaborado por un periodista o docente para un público en general, publicado en revistas, diarios y formatos de gran tiraje.

d)-Discurso explicativo didáctico, es elaborado por un autor experto para transformar el saber sabio en saber enseñado, publicado y difundido en el círculo educativo.

**2.3) Indique el modo en que ha sido redactado el texto :**

1. Narrativo
2. Explicativo
3. Argumentativa
4. Conversacional

**3)-Escriba en una oración el tema del texto.**

**4)-Relea el segundo párrafo y realice las siguientes consignas:**

**4.1)-Indique la función cohesiva del término *experimento* en el segundo párrafo con respecto al párrafo anterior.**

-Funciona como referente sinonímico de una palabra presentada en el primer párrafo

-Funciona como referente pronominal de una palabra presentada en el primer párrafo

-Funciona como conector de ideas con la oración del primer párrafo

-Funciona como aclaración del un término omitido en el primer párrafo

**4.2)-Marque la opción correcta en las siguientes alternativas dadas:**

**La frase presentada entre paréntesis es:**

-Una reformulación del concepto síndrome metabólico

-Una consecuencia del síndrome metabólico

-Una descripción del síndrome metabólico

-Una definición de síndrome metabólico

**4.3)-Teniendo en cuenta el contenido del párrafo, marque la opción correcta presente en las siguientes alternativas**.

La muestra del estudio involucró:

1. Más de 10.000 personas con diferente estados de salud que practican actividad física.
2. 10.000 personas con buen estado de salud que practican actividad física.
3. 10.000 personas con distinto estado de salud, entre ellas algunas practican actividad física y otras no.
4. Más de 10.000 personas con buen estado de salud, entre ellas algunas practican actividad física y otras no.

**4.4)- En el segundo párrafo se menciona el síndrome metabólico, marque cuál es el significado correcto de la construcción sustantiva:**

El síndrome metabólico es:

1. Una enfermedad cardiovascular
2. Una enfermedad que incrementa el riesgo cardiovascular
3. Un conjunto de enfermedades que incrementan el riesgo cardiovascular
4. Un conjunto de enfermedades cardiovasculares

**5)-Relea el tercer párrafo y marque la opción correcta:**

**5.1)-La primera oración del tercer párrafo presenta qué la contemplación de variables en el seguimiento de:**

1. Algunas personas durante un período de seis años.
2. Algunas personas durante un período menor de seis años y otras por un período mayor.
3. Algunas personas durante un período mayor de seis años.
4. Algunas personas durante un período menor de seis años.
5. Todas las personas durante seis años.

**5.1)- Teniendo en cuenta el contenido de la segunda oración del tercer párrafo.Marque la opción correcta**.

El estudio contempló los siguientes factores:

* Relación entre estilo de vida, dieta e intensidad del ejercicio físico.
* Relación entre síndrome metabólico e intensidad del ejercicio físico y dieta.
* Relación entre síndrome metabólico e intensidad de ejercicio físico, estilo de vida y dieta.
* Relación entre síndrome metabólico e intensidad de ejercicio físico en vinculación con estilo de vida y dieta.

**6)-Relea el cuarto párrafo y resuelva las consignas propuestas:**

**6.1)-Señale con una flecha el/los referente/s de la construcción “todos estos factores” y marque la opción la función que tiene la construcción en el párrafo.**

El término todos estos factores actúa como:

1. Hiperónimo de estilo de vida y dieta.
2. Hiperónimo de síndrome metabólico, intensidad del ejercicio físico, estilo de vida y dieta.
3. Sinónimo de síndrome metabólico, intensidad de ejercicio físico, estilo de vida y dieta.
4. Ninguna de las alternativas anteriores es correcta.

**6.2)-En la segunda oración del cuarto párrafo se aparece el marcador discursivo *Así*. Marque su la función correcta en el texto**.

1. Introducir una ejemplificación respecto de la afirmación anterior.
2. Introducir una conclusión derivada de la afirmación anterior.
3. Introducir una consecuencia derivada de la afirmación anterior.
4. Introducir una reformulación de la afirmación anterior.

Reemplácela por una expresión equivalente.

**6.3)-En la segunda oración del cuarto párrafo se presenta dos recursos explicativos. Indique cuál de los siguientes pares se presentan**

Ejemplificación-descripción.

Comparación -ejemplificación.

Comparación-narración

Descripción- comparación

**7)-Teniendo en cuenta el segundo y quinto párrafo. Elabore en tres renglones una definición de *Ejercicio físico intenso.***

**8)-En el paratexto que contiene la frase “*Niveles altos de glucosa, triglicéridos elevados, obesidad abdominal…todas aumentan el riesgo cardiovascular”,* se presenta una relación lógica entre los constituyentes de la oración. Indique qué tipo de relación se observa.**

-Causa-consecuencia

-Comparación

-Temporal

-Problema-solución