



# USO DE LA H

- Leen el texto “El ejercicio físico”

## El ejercicio físico

Los niños y los jóvenes disfrutamos mucho con la actividad física o la práctica específica de un deporte. En verdad, el ejercicio físico es bueno para la salud de las personas de cualquier edad.

Pero de manera especial en esta edad, cuando nuestro cuerpo se está construyendo, debemos apoyarlo con ejercicio apropiado, que permita una buena definición de nuestra coordinación motriz; elasticidad, forma y poder de nuestros músculos; Movilidad de nuestras articulaciones y cuerpo y fortalece del corazón.

Todos los deportes de nuestro medio, son buenos. Desde la caminata, hasta las pruebas de velocidad. Los deportes colectivos, como el básquet, Vóley, fútbol, que favorecen además el trabajo en equipo. Los deportes individuales como el atletismo, la gimnasia, la natación, frontón, ciclismo, tenis, etc. y la danza en todas sus variedades.

El ejercicio con pesas no es recomendable para los menores de 18 años, salvo que sean hechos con asesoramiento de un especialista y los pesos adecuados.

Algunos no somos muy aficionados a participar en algún deporte, pero tenemos que aceptar los beneficios de practicar una actividad física, como lo recomiendan los médicos, con cierta constancia, sobre todo en esta edad.

## ACTIVIDAD

1. Elige una actividad física que te simpatiza y explica sus beneficios a la salud y al desarrollo físico.

---

---

---

2. Escribe un propósito tuyo relacionado con el ejercicio físico y tu desarrollo, que quieras llevar a la práctica próximamente.

---

---

---

## TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN

- Puede conformarse otros grupos a criterio del profesor, agrupando a los que viven cerca entre sí, para encuestar estudiantes de su propia zona sobre:
  1. ¿Qué piensas de la práctica de un deporte?
  2. ¿Qué deporte les parece más apropiado?
  3. ¿Qué deporte practican más los varones?



- 4. ¿Qué deporte practican más las mujeres?
- 5. ¿Qué hace falta para que los jóvenes practiquen más deporte?

- Organizados en grupos juegan al «teléfono malogrado»
- Finalizando el juego destacan la importancia de saber escuchar.
- El docente inicia la sesión preguntando a los alumnos: ¿Qué actividades realizan en sus tiempos libres? ¿Cómo se informa de las noticias?
- El docente presenta la lectura en el papelógrafo, luego pide a los alumnos realizar en sus cuadernos las siguientes actividades:

**Personas de hierro**

Hay algunas personas de hierro, cuya fortaleza y valentía son un ejemplo para nosotros. Afortunadamente sus huellas no se han perdido, pues hay escritos que han contado sus vidas y nos han permitido conocerlas.

El amor, la hermandad, la perseverancia, las historias del hogar y las familias son los hilos que tejen el trayecto de la vida de un individuo. El resultado final se refleja en la biografía, género que nos permite comprender la fascinante vida de un ser humano.

**Actividades**

- 1. Copia las palabras del texto que empiezan por los diptongos ie,

\_\_\_\_\_

**¿Con qué letra comienzan las palabras que has escrito? Escribe**

\_\_\_\_\_

- 2. Copia una palabra del texto que empiece por los sonidos indicados añade dos más que pertenezcan a la misma familia. ¿No olvides escribir con h?

/um/      →      \_\_\_\_\_

/erm/      →      \_\_\_\_\_

/og/      →      \_\_\_\_\_

/isto/      →      \_\_\_\_\_

- Se presenta el tema:

**Uso de la «H»**

La letra h en castellano es muda; esto es, no representa ningún sonido. Se mantiene en la escritura por razones etimológicas. Es decir, por motivos que tienen que ver con el origen y la historia de la palabra.

Se escribe con **h**:

- 1. Las palabras que empiezan por los diptongos ia, ie y ue.

**hiato      hierro      hueso      hielo      huésped**

- 2. Las palabras que empiezan por /isto/, erm/, /ern/, /orm/, /orr/, /olg/, /og/ y /um/:

**historial      hermana      horrible      hospicio      humano**



Se exceptúan ermita, ogro y sus derivados

- 3. Las palabras que llevan los prefijos hexa-(seis), hepta (cien), hemi- (mitad), hetero-(diferente), homo- (igual), helio- (sol), hiper-(mucho), hipo- (debajo de o escasez de), hipo- (caballo):

hexágono heptasílabo hectómetro hemicíclo heterogéneo

homófono helioterapia hipermercado hipocondriaco hipódromo

- 4. Las formas de los verbos haber, habitar, hablar, hacer y hallar:

hubo habitará habla hizo hallaremos

- 5. Los derivados y compuestos de la palabra que llevan h:

humareda (de humo) enharinar (de harina)

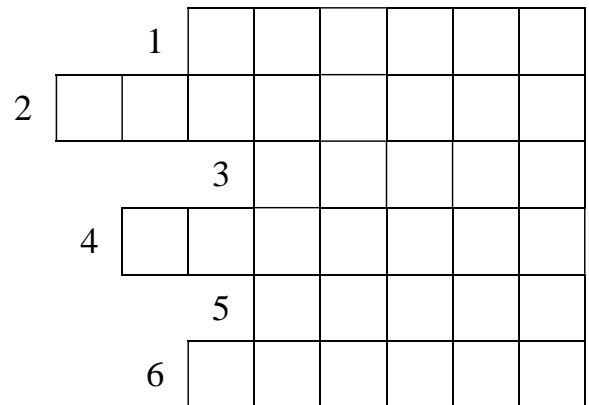
Se exceptúa algunos compuestos de hueso, huevo, huérfano y hueco:

de hueso ósea, osamenta, osario...  
 de huevo ovario, óvalo, ovalado...  
 de huérfano orfanato, orfandad  
 de hueco oquedad

ACTIVIDADES

- 1) Encuentra palabras que empiecen con h y que correspondan a las siguientes definiciones:

- 1. Paro voluntario de los trabajadores, con el fin de obtener mejoras laborales.
- 2. Persona que ha perdido a sus padres.
- 3. Mamífero carroñero, parecido al lobo, que emite un sonido similar a la risa humana.
- 4. Persona alojada en casa ajena.
- 5. Agua en estado sólido.
- 6. Planta trepadora.



- 2) Completa el siguiente texto con las palabras del recuadro

hematoma	hospitalización	hernia	humor	hogar
horrible	holgazanea	hermana	hospital	hormonal

Aló... ¿hablo con el doctor Villanueva? ¿Qué tal? Soy la enfermera de \_\_\_\_\_ con el reporte diario. El día empezó a las ocho con la visita de la \_\_\_\_\_ María que, como siempre, contagia su buen \_\_\_\_\_. A las nueve llegaron tres nuevos casos: una \_\_\_\_\_, un \_\_\_\_\_ y una descompensación \_\_\_\_\_.



Tenemos mucho trabajo, usted sabe; para nosotros, el \_\_\_\_\_ es nuestro \_\_\_\_\_, pero aquí no se \_\_\_\_\_. Otra cosa: nos gustó mucho el nuevo uniforme (¡el anterior era \_\_\_\_\_!). Bueno, doctor, eso es todo por hoy, que tenga un buen día.

**3) En cada caso, escribe una palabra derivada sin h y construye una oración en la que aparezca.**

- huevo                              - hueso                              - hueco                              - huérfano

**4) Copia y completa el texto con una forma del verbo que se indica**

- Mi querido Watson, ¿qué (hacer)... mañana? Al parecer, no (hallar)... a nuestro sospechoso por aquí.
- Es un caso muy raro, don Sherlock. Según nuestras pesquisas, el hombre (habitar)... esta casa y antes de partir sólo (hablar)... con su vecino.
- Entonces (haber)... que interrogarlo. Tal vez él sepa el paradero del hombre que se (hace)... humo.

**Ejemplo:** Mi querido Watson, ¿qué **haremos** mañana?

**5) Busca el significado de estas palabras y forma oraciones con ellas**

- helioterapia                              - hemiciclo                              - hipócrita
- hipermercado                              - homogéneo                              - hexagonal

**JUEGOS**

• **Escribe h en las palabras que lo necesiten**

**Grupo 1**

- (     ) ermano
- (     ) oguera
- (     ) ipopótamo
- (     ) ayer

**Grupo 2**

- (     ) abíamos
- (     ) ectómetro
- (     ) umilde
- (     ) alucinar

**Grupo 3**

- (     ) ocho
- (     ) emisferio
- (     ) omófono
- (     ) orroroso

**Grupo 4**

- (     ) uevo
- (     ) ormiga
- (     ) urbano
- (     ) umano

**Grupo 5**

- (     ) aciendo
- (     ) estado
- (     ) idroavión
- (     ) ospital

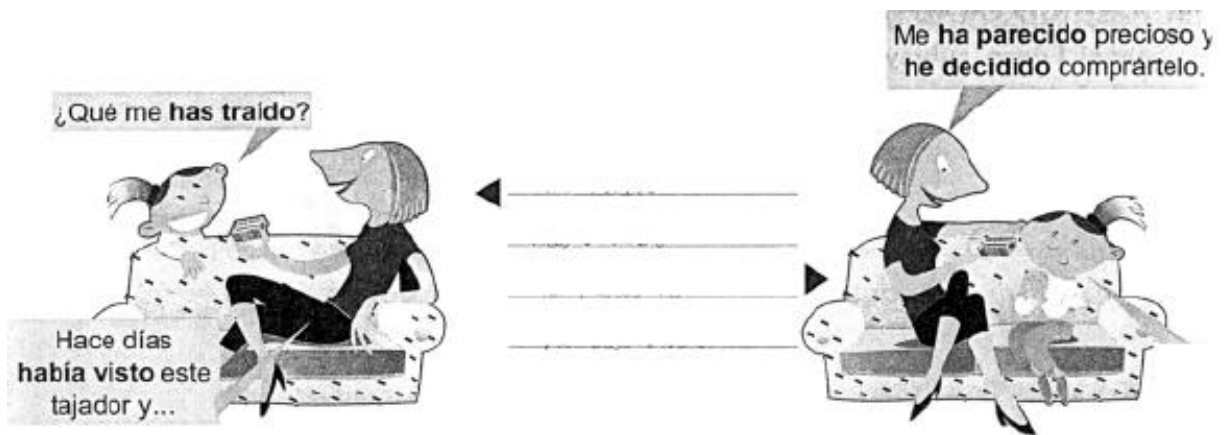


- **Completa el siguiente cuadro con las palabras que no empiezan con h en cada grupo**

Grupo 1								
Grupo 2								
Grupo 3								
Grupo 4								
Grupo 5								

**La h en tiempos compuestos**

Copia las formas verbales que aparecen destacadas



**¿Qué letra has escrito primero en las formas verbales anotadas?  
Contestar oralmente**

Ahora sé que...

Se escribe con h la primera palabra de las formas compuesta de los verbos.

Ejemplos: **he** salido                      **habrán** subido                      **habían** estudiado

**APLICO**

**1. Subraya las formas verbales compuestas que aparecen en cada oración. Luego, escríbelas dentro de los recuadros**

- Hoy he practicado básquet con mis compañeros                      (                      )
- El profesor ha dictado los promedios.    (                      )
- Recientemente, hemos elaborado un periódico mural.                      (                      )
- El alcalde había regalado muchos juguetes a los niños.                      (                      )
- Tú has saltado el taburete dos veces    (                      )

**2. Escribe la h en las palabras que deben llevarla**

- \_\_\_an revisado.                      • Va \_\_\_a cantar                      • \_\_\_abrán estudiado.
- \_\_\_e paseado.                      • \_\_\_abíamos pedido                      • Ayudó \_\_\_a su amiga.
- \_\_\_a ido al teatro                      • \_\_\_emos traído comida                      • Quiere \_\_\_a su hermana.



En tu cuaderno, construye oraciones con las formas verbales compuesta que has encontrado.

**Para recordar:**

Las palabras homófonas son aquellas que tienen igual pronunciación o sonido, pero distinta escritura y distinto significado. Ejemplos:

Con b		Con v	
bacante	Mujer que rendía culto al dios Baco.	vacante	Cargo o empleo sin ocupar.
bacilo	Bacteria infecciosa.	vacilo	Forma de verbo vacilar (dudar)
¡bah!	Interjección.	va	Forma de verbo ir.
baya	Fruto de ciertas plantas.	vaya	Forma del verbo ir.
bello	Hermoso.	vello	Pelo corto y fino.
bienes	Posesiones, capital, riquezas.	vienes	Forma del verbo venir.
botar	Arrojar, lanzar.	votar	Participar en una votación.
combino	Forma del verbo combinar.	convino	Forma de verbo convertir.
grabar	Registrar sonidos o imágenes. Labrar sobre una superficie.	gravar	Imponer un impuesto o un gravamen.
sabia	Mujer que tiene sabiduría.	savia	Líquido que circula por el interior de las plantas.
rebelar	Sublevar.	revelar	Descubrir o manifestar algo.
tubo	Recipiente cilíndrico	tuvo	Forma del verbo tener.

**ACTIVIDADES****1. Completa cada palabra con v o b.**

- \_\_\_otaré por el mejor candidato.
- Necesitamos un tu \_\_\_o para arreglar la cañería.
- La sa \_\_\_ia es un líquido pegajoso.
- Aquel \_\_\_ello cuadro ganó el concurso.
- Le re \_\_\_eló quién era el culpable.
- Observa cómo com \_\_\_ino los colores.
- Postula a este empleo: hay dos \_\_\_acantes.
- La directora me ha pedido que \_\_\_aya a su oficina.
- \_\_\_aciló un poco antes de perder el equilibrio.

**2. Escoge entre las palabras de los paréntesis para completar la historia.**

Mi ex profesora de Ciencia y Ambiente ocupó una de las (bacantes – vacantes) \_\_\_\_\_ de un laboratorio. Ella, una (sabia, savia) \_\_\_\_\_ mujer, me pidió que fuera a su oficina a ayudarla con un proyecto. Me dijo que no (rebelaría – revelaría) \_\_\_\_\_ el resultado de sus investigaciones hasta (grabar, gravar) \_\_\_\_\_ unos microscópicos (bacilos, vacilos) \_\_\_\_\_ en un video. Grande fue su sorpresa cuando, a la hora de observar a las bacterias, (tubo, tuvo) \_\_\_\_\_ que suspender su tarea: un (bello, vello) \_\_\_\_\_ contaminaba la muestra.

**3. Escribe la palabra homófona correspondiente junto a su significado**





basto / vasto

cabo/cavo

hierba/hierva

- a) \_\_\_\_\_ Forma del verbo hervir.
- b) \_\_\_\_\_ Tosco, grosero.
- c) \_\_\_\_\_ Forma del verbo cavar.
- d) \_\_\_\_\_ Planta pequeña de tallo tierno.
- e) \_\_\_\_\_ Individuo que pertenece a una tropa.
- f) \_\_\_\_\_ Extenso.

**4. Construye oraciones con estas palabras:**

barón / varón

rebelación/revelación

**5. Inventa y escribe un diálogo entre dos personas. Incluye alguna de estas palabras homófonas.**

➤ bienes / vienes

➤ bote / vote

➤ ¡bah! / va

**6. Averigua el significado de las siguientes palabras homófonas:**

- acerbo/ acervo

- bobina / bovina

**Ahora, escribe una oración con cada palabra.**

---

---

---