



Centros Municipales de Mayores de Móstoles

Nombre:

Fecha:

Atención: “es la entrada a la memoria”. Concentrarnos en lo que realmente nos interesa recordar, evitando distracciones.

Lenguaje: es la capacidad necesaria para expresarse con claridad y precisión. Nos sirve para recuperar la información almacenada.

Calculo: es una manera de mantener las funciones cognitivas mediante ejercicios matemáticos para entrenar dicha capacidad.

Lea el texto y tache la letra “q” y cuéntelas.

Funciones cognitivas y actividad física

Las funciones cognitivas se relacionan estrechamente con la actividad física, tal como ponen de manifiesto numerosos estudios científicos. Su práctica protege frente a las enfermedades asociadas a la edad y preserva la calidad de vida.

Con la edad avanzada, el cerebro humano sufre una involución paulatina. Algunas de sus estructuras decrecen y aparecen distintas alteraciones que dificultan las funciones cognitivas. El ejercicio físico, al aumentar el volumen del flujo sanguíneo cerebral, mejora el rendimiento cognitivo incluso a edades avanzadas.

La actividad física se considera la medida no farmacológica más eficaz frente a las enfermedades asociadas a la edad. Para algunos autores constituye la “píldora antienvjecimiento” por excelencia.

En ocasiones, de forma errónea, aún se piensa que la edad avanzada es una contraindicación para realizar actividad física. Sin embargo, la edad en sí misma no es obstáculo para practicarla. Solo es necesario adaptar el programa de entrenamiento a las características individuales.

Total: _____



Centros Municipales de Mayores de Móstoles

Nombre:

Fecha:

Observe el cuadro inferior y responda a las siguientes preguntas:

¿Cuál es la cifra más alta? _____ ¿Y la más baja? _____

¿Cuántas acaban en cinco? _____ ¿Cuántas tienen dos dígitos? _____

293	99	410	81	573	291	478	79	722	67	515
64	647	30	516	44	569	246	650	389	56	700
287	444	200	702	549	715	312	219	98	800	432
572	53	250	493	38	460	52	275	523	49	260
535	340	97	707	588	78	541	75	627	243	570
636	59	77	220	273	421	96	712	70	556	218

Subraye en cada fila (de izquierda a derecha) la palabra similar o equivalente (sinónima) a la escrita con mayúscula.

FRIO fresco escaso despacio lejos amigo

PEQUEÑO cercano único menudo frase espiga

SUAVE libre duro liquido blando hielo

BARATO dorado ganga grande compra semana

LEJANO sonido voz remoto poco salado

ALMUERZO vaso comida plato mesa cena

ALTURA río valle escalera tabla cumbre



Centros Municipales de Mayores de Móstoles

Nombre:

Fecha:

Sabiendo que 1 es I, 2 N, 3 E, 4 S, 5 T, 6 A, 7 B, 8 L y 9 D. ¿Qué palabra se esconde debajo?

1	2	3	4	5	6	7	1	8	1	9	6	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Señale en que se asemejan y diferencian los términos de la izquierda.

Semejanzas

Diferencias

Aguja/ Hilo

Calcetín/ Gorro

Cocina/ Baño

Prensa/ Radio

1020/ 1021

Descubra una frase y el nombre del autor utilizando todas las letras contenidas en el cuadro.

N	1	O	9	H	A	7	Y	2	V	3	I	8	E	N	4	T	5	O	6	9
4	F	7	A	3	V	O	8	R	7	A	2	B	9	L	E	1	P	5	A	1
R	3	A	4	E	L	9	B	7	A	8	R	C	3	6	O	2	Q	3	6	U
9	E	8	N	O	4	S	1	A	3	6	B	2	E	5	9	A	7	D	1	8
Ó	6	N	4	D	E	2	V	1	A	2	6	S	8	E	N	9	E	C	4	A



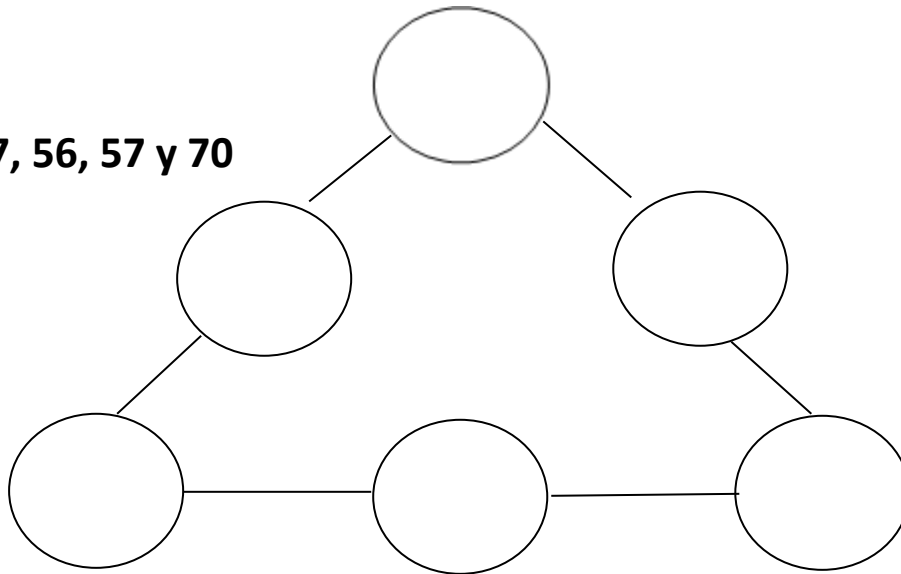
Centros Municipales de Mayores de Móstoles

Nombre:

Fecha:

Coloque cada número inferior dentro de un círculo de forma que todos los lados del triángulo sumen 150.

23, 24, 37, 56, 57 y 70



Señale las operaciones cuyo resultado sea 30.

18+2	20+10	2+27	29+2	15+15	27+5
10+28	14+6	19+19	11+15	20+2	10+10
18+22	21+17	17+17	19+1	14+16	27+3
18+5	19+11	12+27	26+9	15+14	13+6