

MANUAL DE ACTIVIDADES

PARA LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Centros Socioculturales de Mayores
Ayuntamiento de San Fernando



Este manual ha sido diseñado para ofrecer una gran variedad de actividades de envejecimiento activo de diversa tipología: estimulación cognitiva, lectoescritura, comprensión lectora, cálculo, ejercicio físico, entretenimiento, etc.

El objetivo es dar continuidad a los diferentes talleres que se han venido realizando presencialmente en los Centros Socioculturales de Mayores y por otro lado, también queremos plantear este cuadernillo como espacio de expresión y creación.

Como se puede observar a lo largo del manual, las actividades están divididas en sesiones; lo recomendado es realizar **dos sesiones a la semana**, las cuales os permitirán trabajar tanto el cuerpo como la mente.

Al inicio de cada sesión, debéis cumplimentar los siguientes ítems:

- Fecha y hora.
- Estado de ánimo.
- Lugar donde vas a realizar el cuadernillo.

A continuación, os facilitamos las diferentes vías de comunicación y contacto con los Centros de Mayores:

Imprescindible pedir cita previa en el teléfono: 91 674 84 60 de lunes a viernes de 10:00 a 13.00.

Horarios de atención:

- Centro Sociocultural de Mayores José Saramago → Lunes y Martes de 10:00 a 13:30h
- Centro Sociocultural de Mayores Gloria Fuertes → Miércoles de 10:00 a 13:30h

SESIÓN 1	FECHA:	¿CÓMO TE SIENTES? 
	HORA:	
	LUGAR:	

ACTIVIDAD 1

EJERCICIOS DE OBSERVACIÓN

1. Escribe al menos 10 objetos que encuentres a tu alrededor:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

2. Redondea las palabras que sean verbos:

VOLAR	CABALLO	PELOTA	REIR
TERRAZA	CONducIR	CORREGIR	FRUTA
RECOGER	CAMISA	PAPEL	BICICLETA
TENER	AGUA	BEBER	ZAPATO
ESCRIBIR	VIAJAR	CUADRO	FARMACIA

ACTIVIDAD 2

EJERCICIOS DE CÁLCULO Y RAZONAMIENTO

Observa los siguientes dibujos y fíjate a qué número corresponde cada uno. Luego resuelve las siguientes operaciones:

	=	1
	=	2
	=	3
	=	4
	=	5

$$1 \text{ ☎} + 2 \text{ ☯} =$$

$$5 \text{ 🚩} + 2 \text{ 🔔} =$$

$$4 \text{ ✎} + 1 \text{ 🔔} =$$

$$2 \text{ ☯} + 7 \text{ ✎} + 2 \text{ ☎} =$$

$$1 \text{ 🚩} + 3 \text{ 🔔} + 1 \text{ ✎} =$$

$$2 \text{ ☎} + 3 \text{ ☯} + 2 \text{ 🚩} =$$

$$1 \text{ 🔔} + 9 \text{ ☎} + 1 \text{ ✎} =$$

$$3 \text{ ☯} + 3 \text{ 🚩} =$$

$$2 \text{ 🔔} + 1 \text{ ☎} + 3 \text{ 🚩} =$$

$$1 \text{ ✎} + 2 \text{ ☯} + 1 \text{ 🔔} + 1 \text{ 🚩} + 2 \text{ ☎} =$$

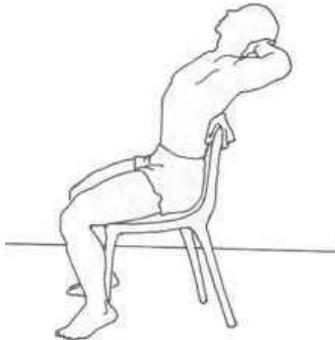
ACTIVIDAD 3

EJERCICIO FÍSICO (se ruega realizar los ejercicios con cuidado y no forzar el cuerpo más de lo que se pueda).

Sentados en nuestra silla vamos a realizar los siguientes estiramientos para la zona del cuello, los hombros y la espalda.

Se recomienda realizar 3 repeticiones de cada ejercicio, contando 10 segundos en cada una de ellas.

1. Con los pies en el suelo y la espalda apoyada, colocamos las manos entrelazadas en la zona de la nuca. Empezamos a levantar el cuello lentamente, mientras arqueamos ligeramente la espalda hacia atrás.



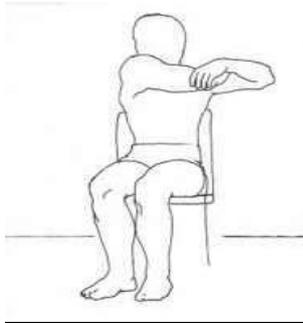
2. Sentándonos en el extremo de la silla y con los pies apoyados en el suelo, colocamos las manos en la zona lumbar y nos inclinamos hacia adelante lentamente.



3. Apoyamos las manos en la zona central de la silla, y con los pies en el suelo nos balanceamos hacia ambos lados, depositando el peso en el lateral hacia el que nos inclinamos.



4. Con la espalda pegada al respaldo, giramos las piernas ligeramente hacia un lado y rotamos el tronco hacia el lado contrario. Podemos agarrarnos el brazo o agarrar el lateral de la silla para ayudarnos.



Para finalizar, sentados en posición correcta (espalda en el respaldo y pies apoyados en el suelo) y con los ojos cerrados, dejamos caer los brazos por los laterales de la silla y vamos a realizar 3 repeticiones de ejercicios de respiración: cogemos en el aire por la nariz y lo soltamos por la boca, lentamente.

SESIÓN 2

FECHA:

HORA:

LUGAR:

¿CÓMO TE SIENTES?



ACTIVIDAD 1

PASATIEMPOS

SUDOKU

No puede repetirse ninguna cifra en una misma fila, columna o bloque. La solución es única, es decir, solo existe una forma correcta de resolver cada sudoku. El objetivo es rellenar las celdas vacías con un número en cada una de ellas de tal forma que cada columna, fila y bloque contenga los números del 1 al 9 solo una vez.

a) Sudoku (muy fácil)

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

b) Sudoku (difícil)

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

SOPA DE LETRAS

Aquí hay que encontrar 8 palabras de vegetales comestibles: verduras, hortalizas, etc.

A	I	R	O	H	A	N	A	Z	J
O	K	S	M	T	O	D	P	N	E
T	R	A	B	A	N	O	S	O	R
C	I	R	F	M	V	B	A	J	U
F	O	C	E	B	O	L	L	A	S
T	M	S	I	U	K	G	O	P	I
O	N	I	P	E	P	E	J	I	N
R	M	A	C	T	U	N	S	O	T
F	U	G	B	D	H	O	R	M	U
I	L	E	Ñ	O	V	B	U	K	A

Aquí encontrarás 9 palabras correspondientes a diferentes vías y medios de comunicación.

O	I	R	A	I	D	G	T	A	N
R	T	E	L	E	F	O	N	O	X
A	I	S	G	F	A	X	I	C	E
T	N	H	O	T	J	S	M	U	L
S	T	B	Ñ	A	I	Z	O	F	E
I	E	K	U	V	D	A	L	N	T
V	R	A	E	C	O	R	R	E	O
E	N	L	U	T	S	I	M	B	A
R	E	M	E	O	I	D	A	R	S
T	T	U	V	S	L	E	G	O	F

ENCUENTRA LAS 9 DIFERENCIAS ENTRE ESTOS DOS DIBUJOS



ACTIVIDAD 2

EJERCICIO DE LENGUAJE

Escribe en cada columna lo que corresponde con la letra indicada.

LETRA	NOMBRE	PAÍS/CIUDAD	ANIMAL	PROFESIÓN	ALIMENTO
E					
P					
M					
O					
R					

SESIÓN 3

FECHA:

HORA:

LUGAR:

¿CÓMO TE SIENTES?

**ACTIVIDAD 1****EJERCICIOS DE LENGUAJE**

1. Ordena por orden alfabético las siguientes palabras.

ERUPCIÓN – HASTA – HACHA – TRIUNFADOR – VENGADOR – CÁSCARA –
 NAUSEAS – BOMBILLA – CARGO – JUEZ – RINCON – ESPONJA – LLAVES –
 ESPEJO – ORO – RADIO – VALIDO – SILLA – ZOOLOGICO - LIBRETA

- | | |
|-----|-----|
| 1. | 11. |
| 2. | 12. |
| 3. | 13. |
| 4. | 14. |
| 5. | 15. |
| 6. | 16. |
| 7. | 17. |
| 8. | 18. |
| 9. | 19. |
| 10. | 20. |

2. Escribe una frase o historia corta con las cinco palabras de cada fila.

Ejemplo: PLAYA – TELÉFONO – TOALLA – NUBE – SOL

“En la playa, después de apagar el teléfono, me estiré en la toalla y una enorme nube tapó el sol.”

DOLOR – COLCHÓN – AGUA – TINTA – TÍO

PAPEL – MAÑANA – GAFAS – AGOSTO – JARABE

GRITO – LIMÓN – JAULA – CRISTAL – PREMIO

3. Escribe palabras que estén formadas únicamente por las siguientes letras, no tienes que utilizarlas todas en cada palabra.

S – R – O – P – A – N – I – R – A – D – E – A

PANADERA

-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

ACTIVIDAD 2

EJERCICIOS DE MEMORIA

1. Lee atentamente las palabras que aparecen a continuación durante unos minutos. Después tápalas con la mano o con un papel y escribe en el cuadro siguiente todas las que puedas recordar.

IGUANA – CASA – BOMBERO – CARTERA – CAFETERÍA – GUARDERÍA –
MASCOTA – BANQUERO – PANTALONES – PECERA – JARDÍN – FRUTERÍA

ESCRIBE LAS PALABRAS QUE RECUERDES:

2. Observa atentamente la siguiente imagen. Después de unos minutos, sin mirar la imagen redondea las palabras de cosas que aparezcan en la imagen y tacha las palabras de cosas que no hayas visualizado.



COCHE	JARRA	CAZUELA
CUCHILLO	VASO	COPA
CUCHARA	PLANTA	TENEDOR
FRUTA	SILLA	PUERTA
VENTANA	PAN	CORTINAS
MANTEL	SERVILLETA	REFRESCO

SESIÓN 4

FECHA:
HORA:
LUGAR:

¿CÓMO TE SIENTES?



ACTIVIDAD 1

EJERCICIOS DE CÁLCULO

1. Realiza las siguientes operaciones:

$826 + 21 =$

$519 - 237 =$

$25 + 718 =$

$301 - 65 =$

$437 + 621 =$

$294 - 33 =$

2. Escribe con letras los siguientes números:

1.235 _____

637 _____

781 _____

21 _____

58 _____

999 _____

318 _____

10.123 _____

3. Escribe el número anterior y posterior de los siguientes dígitos:

_____ 529 _____

_____ 37 _____

_____ 473 _____

_____ 59 _____

_____ 617 _____

_____ 23 _____

_____ 895 _____

_____ 19 _____

_____ 561 _____

_____ 45 _____

_____ 384 _____

_____ 96 _____

ACTIVIDAD 2

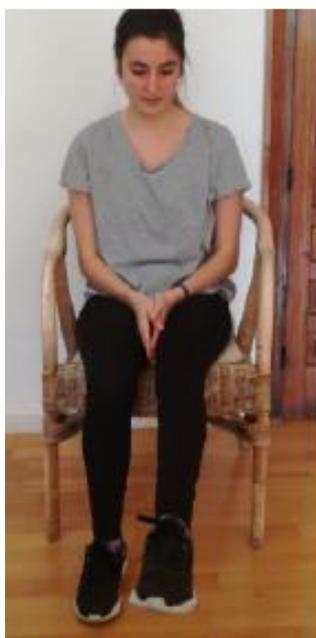
EJERCICIO FÍSICO (se ruega realizar los ejercicios con cuidado y no forzar el cuerpo más de lo que se pueda).

Ejercicios para **piernas** en silla, hacer 10 repeticiones de cada ejercicio.

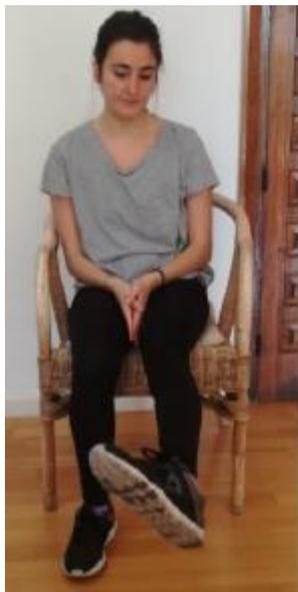
- Levantamos pierna derecha con rodilla estirada y punta del pie mirando al cielo y después la bajamos hasta el suelo doblando rodilla. Hacemos lo mismo con la izquierda.



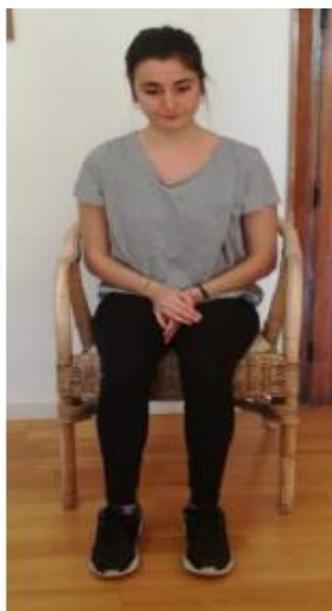
- Con la pierna en el aire miramos con la punta hacia el suelo y hacia el techo. Repetimos con los dos pies.



- Con la pierna en el aire miramos con la punta hacia la derecha y la izquierda con cada pie.



- Levantamos la rodilla derecha hacia el techo y la bajamos recta. Repetimos con izquierda.



- Abrimos y cerramos las piernas con los pies apoyados en el suelo



- Alternamos puntas y talones en el suelo subiéndolos todo lo que podamos.



SESIÓN 5

FECHA:
HORA:
LUGAR:

¿CÓMO TE SIENTES?



ACTIVIDAD 1

EJERCICIOS DE LENGUAJE

1. Asocia a cada palabra un sinónimo (expresión de idéntico significado) y un antónimo (significado contrario).

	SINÓNIMO	ANTÓNIMO
LLENO		
FRÍO		
ORDEN		
ABIERTO		
DENTRO		
LIMPIO		
BAJO		
IR		
RÁPIDO		
HABLAR		
SUEÑO		
GORDO		
SUBIR		
REÍR		
SIMPÁTICO		
LISTO		
ANCHO		
PERDER		
AMAR		
SALIR		
GRANDE		
ALEGRÍA		
GUAPO		
NOCHE		

2. Completa la frase con las palabras que se te ocurran.

- El _____ día cuando fui a _____, me encontré con _____ que estaba allí _____ porque lo necesitaba.

- Cuando empecé a _____ pensé que me _____ más, pero con el _____ me he dado cuenta de que no es tan _____ como imaginaba.

- Para poder _____ es importante tener _____ o conseguirlo en _____, que está situado en _____.

ACTIVIDAD 2

EJERCICIO DE MEMORIA

¿Eres capaz de recordar el nombre completo de las siguientes personas? Une el nombre y los apellidos como aparece en el ejemplo:

Federico e	a) Lázaro Carreter
Pedro	b) Álvarez
Mario	c) Pardo Bazán
Pío	d) Pérez Reverte
Felipe	e) García-Loreca
Fernando	f) Castro
Hugo	g) Hugo
Iker	h) Delgado
Emilia	i) Blasco Ibañez
Winston	j) Rabal
Casta	k) Baroja
Ramón	l) Brando
Miguel	m) Laín Entralgo
Rafael	n) Montiel
Fernando	ñ) Churchill
Marlon	o) Closas
Perico	p) Chávez
Fidel	q) Alonso
Francisco	r) Casillas
Santiago	s) Indurain
Sara	t) Alberti
Alberto	u) Vargas Llosa
Vicente	v) Ramón y Cajal
Víctor	x) Valle- Inclán
Arturo	y) Servet
Miguel	z) González

ACTIVIDAD 3

EJERCICIO DE ORIENTACIÓN ESPACIAL

La siguiente hoja del cuadernillo está en blanco para que sirva como lienzo y sigas las instrucciones de a continuación:

- Dibuja una estrella de 5 puntas en el centro de la hoja (que no sea muy grande).

- Debajo de la estrella dibuja un círculo.

- A la izquierda del círculo dibuja un cuadrado.

- Encima de la estrella dibuja una cruz.

- Debajo del círculo pon el número 8.

- A la derecha del círculo pon tu nombre.

- A la derecha de la estrella pon la fecha del próximo domingo.

- A la derecha de la cruz pon el mes en el que estamos.

- Debajo de tu nombre pon la fecha de tu nacimiento.

- Encima del cuadrado escribe la población donde naciste.

LIENZO PARA REALIZAR EL EJERCICIO ANTERIOR.

SESIÓN 6

FECHA:
HORA:
LUGAR:

¿CÓMO TE SIENTES?



ACTIVIDAD 1

EJERCICIOS DE RAZONAMIENTO

1. ¿En qué parte de la casa puedes hacer estas tareas/actividades? Une con flechas

Ver	los platos	en el comedor
Fregar	el sol	en el estudio
Lavarse	los deberes	en el dormitorio
Tomar	con amigos	en el baño
Dormir	la televisión	en la terraza
Hacer	la siesta	en el salón
Cenar	los dientes	en la cocina

2. Profesiones. Rellena los espacios en blanco con las profesiones propuestas.

- | | | |
|--------------|-------------|-------------|
| - Publicista | - Traductor | - Peluquero |
| - Taxista | - Piloto | - Médico |

● Me gusta volar, pero no me gusta estar tanto tiempo fuera de casa.

Soy _____.

● Me encanta hacer deporte, y no me gusta el tabaco. Tengo que dar ejemplo.

Soy _____.

● Siempre me han gustado los idiomas y viajar, pero estoy solo con un ordenador.

Soy _____.

● Me gusta hablar con los clientes, que me cuenten cosas de sus vidas. Pero odio el tráfico. Soy _____.

- Me encanta poner a la gente guapa, pero no me gusta estar de pie.

Soy _____.

- Mi trabajo es muy creativo y eso me gusta, pero lo que no me gusta es que tenemos muy poco tiempo. Soy _____.

ACTIVIDAD 2

EJERCICIO DE CATEGORIZACIÓN

Agrupar las siguientes palabras en el cuadro según la categoría a la que pertenece:

ROSA	MADRID	DALIA	SORIA	MESA
MOSCA	CLAVEL	JACINTO	MONO	CALAMAR
SALAMANCA	LIRIO	SILLA	CANGURO	LIBRERÍA
MEJILLÓN	JAÉN	SOFÁ	CÓMODA	BADAJOS

Flores	Animales	Ciudades	Muebles

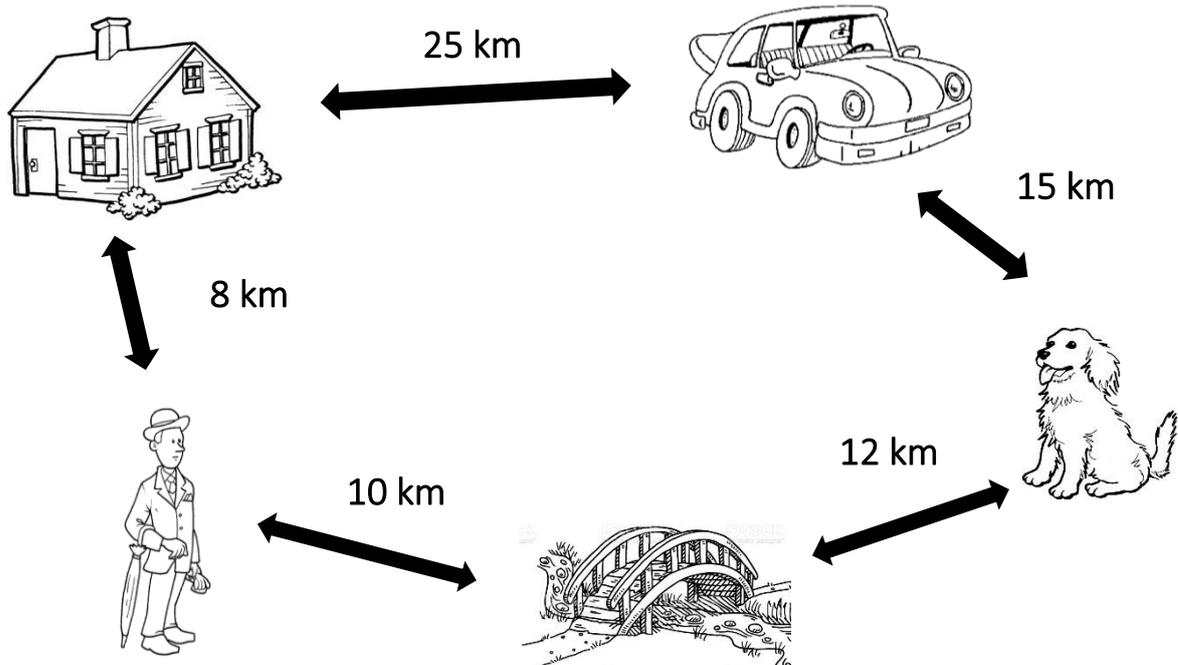
AZUL	BIZCOCHO	PEINE	JABÓN	ROJO
ROSQUILLAS	ESPONJA	SIERRA	VIOLETA	BOLLO
ALICATES	COLONIA	VERDE	TORNILLO	FLAN
MARTILLO	HACHA	AMARILLO	HELADO	TOALLA

Colores	Herramientas	Útiles aseo	Dulces

ACTIVIDAD 3

EJERCICIO DE CÁLCULO

Observa las imágenes y contesta a las preguntas:



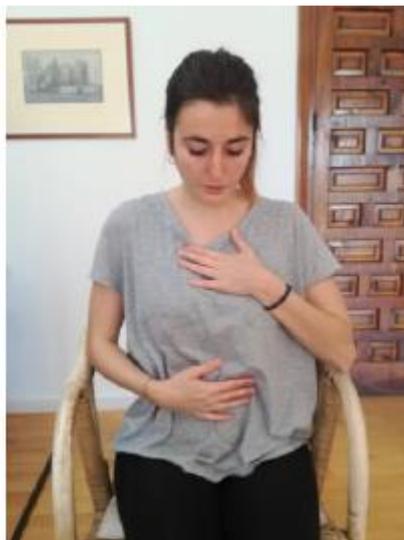
1. El señor tiene que recoger el coche pasando por su casa. ¿Cuántos kilómetros tiene que recorrer? _____
2. ¿Cuántos kilómetros tiene que recorrer para recoger al perro pasando por el puente? _____
3. ¿Cuántos kilómetros tiene que hacer para recoger al perro si va por el camino más largo? _____
4. ¿Cuántos kilómetros tiene que hacer el perro para llegar a su dueño, pasando por el puente? _____

ACTIVIDAD 4

EJERCICIO FÍSICO (se ruega realizar los ejercicios con cuidado y no forzar el cuerpo más de lo que se pueda).

- Nos vamos a poner una mano en el costado y otra en la barriga. Vamos a respirar profundamente intentando coger el aire por la nariz y soltando por la boca.

Hacemos algunas respiraciones de pecho y otras de barriga sintiendo como se hincha y se deshincha.



- Nos ponemos las manos debajo del pecho y vemos como sube y baja mientras respiramos.

Vamos a intentar respirar intentando alargar cada respiración todo lo que podamos. Por ejemplo: coger aire en 4 segundos, aguantarlo en 4 segundos y soltarlo en 4 segundos.



SESIÓN 7

FECHA:
HORA:
LUGAR:

¿CÓMO TE SIENTES?



ACTIVIDAD 1

EJERCICIOS DE ATENCIÓN Y MEMORIA

1. Refranes y frases hechas: Intenta emparejar cada expresión con su significado. Pon a cada refrán o frase hecha de la primera tabla, la letra del significado que corresponde.

N.º DICHO O FRASE HECHA	LETRA	SIGNIFICADO
1. Ser mirlo blanco		
2. Ser un rabo de lagartija		
3. Ser cosa fina		
4. Cuento chino		
5. Tener mucho cuento		
6. El cuento de nunca acabar		
7. Comer como los pavos		

8. Comer como una lima		
9. El comer y el rascar, todo es empezar		
10. Contra viento y marea		
11. Donde el viento da la vuelta		
12. Ir viento en popa		
13. Lanzar a los cuatro vientos		
14. Vete a tomar viento (fresco)		
15. Estar en misa y repicando		
16. Estar muy puesto		
17. Estar sembrado		
18. Estar todo el pescado vendido		

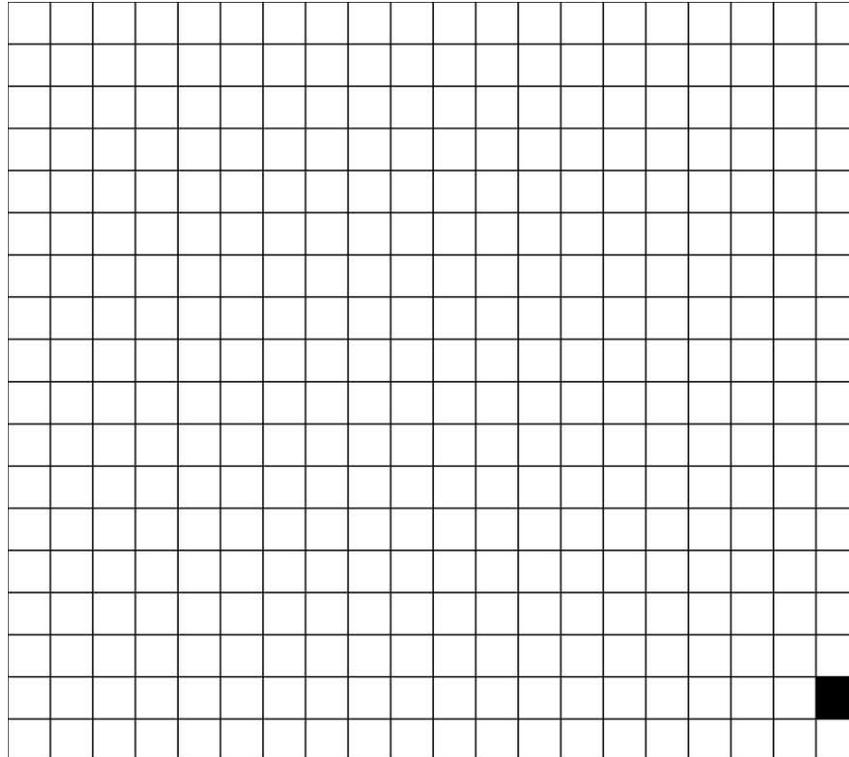
19. Tener cuerda para rato		
20. Tener el alma en vilo		
21. Tener la sartén por el mango		
22. Tener pajaritos en la cabeza		
23. Tener las espaldas cubiertas		
24. Andar trasteando		
25. Buscar las cosquillas		
26. Aguantar carros y carretas		
27. Bajarse del burro		
28. Creer que todo el monte es orégano		

29. Dar lo mismo ocho que ochenta		
30. No caerá esa breva		

SIGNIFICADO

- | | |
|--|--|
| <p>A. Superar todas las dificultades</p> <p>B. Estar muy enterado de algo</p> <p>C. Ser muy nervioso</p> <p>CH. Estar seguro de que algo no sucederá</p> <p>D. Problema que nunca acaba de solucionarse</p> <p>E. Estar económicamente bien</p> <p>F. Estar la suerte echada</p> <p>G. Tener muchas fantasías</p> <p>H. Tener mucha energía</p> <p>I. Creer que todo es fácil de conseguir</p> <p>J. Ser algo insólito</p> <p>K. Dominar una situación</p> <p>L. Divulgar algo ampliamente</p> <p>LL. Hacer algo sin orden ni objetivo</p> <p>M. Ser exquisito</p> | <p>N. Andar siempre inventando mentiras</p> <p>Ñ. Soportarlo todo</p> <p>O. Tener mucha gracia, ser ocurrente</p> <p>P. Comer muy rápidamente</p> <p>Q. Provocar a alguien</p> <p>R. Algo tan fabuloso que no se lo cree nadie</p> <p>RR. Comer en gran cantidad</p> <p>S. Expresar desprecio a alguien</p> <p>T. Lugar lejano e indeterminado</p> <p>U. Estar preocupado</p> <p>V. Estar en varias cosas a la vez</p> <p>W. Reconocer algo</p> <p>X. Cosas para las que no hace falta tener ganas</p> <p>Y. Cuando algo va bien</p> <p>Z. Ser indiferente</p> |
|--|--|

2. Observa la cuadrícula y sigue las instrucciones. Cuando acabes, fíjate en la figura resultante.



- Empezando por el cuadrado marcado, colorea toda la línea hasta el borde izquierdo.
- Ahora colorea cuatro cuadraditos hacia arriba.
- Seguidamente, colorea cuatro cuadros a la derecha.
- En ese punto, colorea ocho cuadros hacia arriba y ocho más hacia la derecha.
- Ahora pinta ocho cuadros hacia abajo y cuatro más a la derecha.
- Finalmente colorea cuatro cuadros hacia abajo.

ACTIVIDAD 2

EJERCICIOS DE CÁLCULO

1. Marca los recuadros cuyo resultado sea 23.

25+8-4-8	3+8+7+5	6+8-9+14
7+5+8+3	8-4-8+25	60-25-13+1
6+14+10-7	14-9+8+6	16+14-7-1
43-6-13-2	43-6-13-1	52-14-8-10
8-4-8+24	3+7+5+8	21+3+1+5

2. Marca los recuadros cuyo resultado sea número par.

25+8-4-8	3+8+7+5	6+8-9+14
7+5+8+3	8-4-8+25	60-25-13+1
6+14+10-7	14-9+8+6	16+14-7-1
43-6-13-2	43-6-13-1	52-14-8-10
8-4-8+24	3+7+5+8	21+3+1+5

ACTIVIDAD 3

EJERCICIOS DE ASOCIACIÓN

1. Escribe 15 cosas que sean de madera:

Silla,....

2. Escribe 10 animales de 4 patas:

León,....

3. Escribe 10 nombres que empiecen por la letra A:

Amelia,....

SESIÓN 8

FECHA:

HORA:

LUGAR:

¿CÓMO TE SIENTES?



ACTIVIDAD 1

EJERCICIO FÍSICO (se ruega realizar los ejercicios con cuidado y no forzar el cuerpo más de lo que se pueda).

Ejercicios para Manos y muñecas:

- Círculos con las muñecas, pegando el codo al tronco para no hacer más movimiento con hombro y antebrazo que con las propias muñecas. Realizar el ejercicio muy lentamente tratando de evitar “crujidos”. (7 círculos con cada mano, en ambas direcciones)
- Abrir y cerrar la mano. (7 repeticiones con cada mano)
- Separar y juntar los dedos. (7 repeticiones con cada mano)
- Movimientos con los dedos de pianista.
- Pinzas combinando el dedo pulgar con el resto de los dedos, ejerciendo una leve presión.
- Encoger los dedos hasta mano en garra y estirar. (7 repeticiones con cada mano)

Ejercicios para Cadera y rodilla:

- Nos balanceamos hacia los lados de forma conjunta cintura escapular y pélvica (como el balanceo del paso de Semana Santa).
- Levantamos la rodilla a la altura de la cintura. (7 repeticiones con cada pierna)
- Con un apoyo firme, elevamos la pierna lateralmente (lo justo para despegarla del suelo) y realizamos círculos. (7 repeticiones con cada pierna)
- Apoyados con las dos manos en la pared, levantamos la pierna estirada hacia atrás, alternando las dos piernas. (7 repeticiones con cada pierna)

ACTIVIDAD 2

EJERCICIOS DE LENGUAJE

1. Completa estas frases. Ejemplo: *Tomás COLECCIONA aparatos de radio antiguos.*

- Andrés.....italiano en una academia.
- Bárbara tiene tres.....que comen pescado cada día.
- Antonio es.....y Carlos es joyero.
- Dolores.....muy bien el pasodoble.
- Alberto.....una moto, le gusta la velocidad.
- Pepe.....canciones antiguas en un gramófono.
- Leandro.....sellos, tiene cera de 2.000 distintos.
- Maribel es.....en una tienda de ropa masculina.
- La.....que he visto en el cine dura casi tres horas.

2. Completa las siguientes frases mediante el parentesco correspondiente: Ejemplo: *El hijo de mi tía es mi PRIMO.*

- El marido de mi hermana es mi.....
- El padre de mi marido es mi.....
- La madre de mi madre es mi.....

- La mujer de mi tío es mi.....
- La hermana de mi madre es mi.....
- La madre de mi abuela es mi.....
- Andrés es el.....de mi padre, por lo tanto, es mi abuelo.
- Paco es el.....de mi madre, por lo tanto, es mi tío.
- Esther es lade mi hermana, por lo tanto, es mi hija.
- Jaime es el.....de mi tía, por lo tanto, es mi primo.
- Carlos es el.....de mi abuela, por lo tanto, es mi abuelo.
- Carmela es la.....de mi marido, por lo tanto, es mi cuñada.
- Pedro es el.....de mi hermana, por lo tanto, es mi sobrino.

3. Todas las palabras de la misma línea tienen una relación entre sí: a todas se les puede asociar el mismo verbo. Encuentra qué verbo se relaciona con todas las palabras de una misma línea.

EJEMPLO: postal/ redacción/ nota/ solicitud → ESCRIBIR

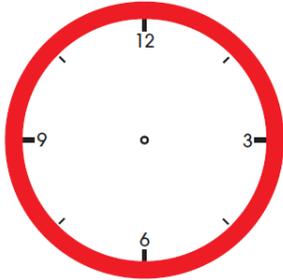
- 1) Tarea/ responsabilidad/ cargo/ competencia →
- 2) Invitación/ compromiso/ crítica/ disculpa →
- 3) Accidente/ atraco/ enfermedad/ discusión →
- 4) Acontecimiento/ aniversario/ éxito/ aprobado →
- 5) Botón/ palanca/ persona/ tierra →
- 6) Paciente/ enfermo/ museo/ ciudad →

ACTIVIDAD 3

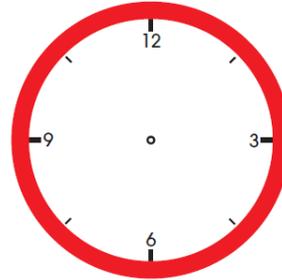
EJERCICIO DE ORIENTACIÓN

1. Marca en el reloj las siguientes horas:

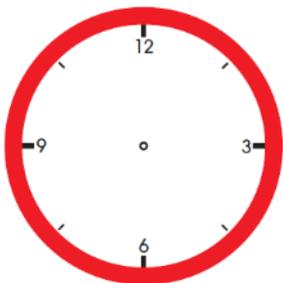
- 12:00 h



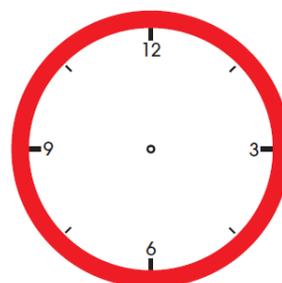
- 15:40 h



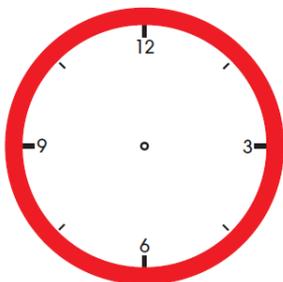
- 18:20 h



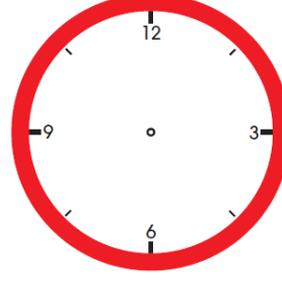
- 7:15 h



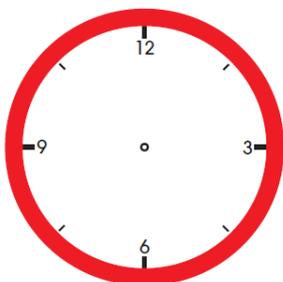
- 9:10 h



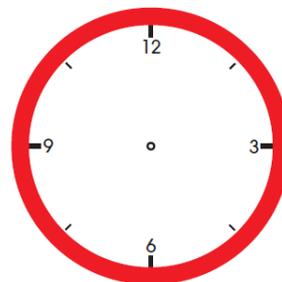
- 23:05 h



- 21:50 h



- 11:30 h



SESIÓN 9

FECHA:

HORA:

LUGAR:

¿CÓMO TE SIENTES?

**ACTIVIDAD 1****EJERCICIOS DE MEMORIA Y ASOCIACIÓN**

1. Lee las siguientes historias y responde las preguntas correspondientes.

Celia Ibáñez tenía 65 años. Le quedaban 4 días para jubilarse del puesto de trabajo que había ocupado toda su vida, como secretaria en el Ministerio de Defensa. Decidió preparar un discurso para la fiesta de despedida que sus compañeros le habían preparado en el Hotel Palace. Cuando llegó el momento de leer el discurso Celia empezó a encontrarse mareada. Sus compañeros decidieron trasladarla al hospital, donde después de realizarle algunas pruebas, comprobaron que habían sido los nervios del momento.

- 1.- ¿Cuántos años tenía Celia?
- 2.- ¿Cuántos días le quedaban para jubilarse?
- 3.- ¿Dónde había trabajado toda su vida?
- 4.- ¿Le habían preparado alguna despedida sus compañeros?
- 5.- ¿Qué le ocurrió cuando Celia iba a leer el discurso?
- 6.- ¿Cuál fue el diagnóstico de los médicos que la vieron en el hospital?

Antonio Rodríguez salía de su casa todas las mañanas para ir a trabajar. El martes, Antonio debía llegar antes a su empresa para acudir a la reunión de trabajadores. Sin embargo, el lunes por la noche olvidó cambiar el despertador y se quedó dormido a la mañana siguiente. Cuando llegó a la empresa, la reunión ya había terminado.

1.- ¿Cómo se llama el protagonista de la historia?

2.- ¿Para qué salía de casa todas las mañanas?

3.- ¿Tenía alguna reunión el miércoles?

4.- ¿Cambió su despertador el lunes por la noche?

5.- ¿Se despertó a tiempo el martes por la mañana para llegar al trabajo?

6.- ¿Qué es lo que había terminado cuando llegó a su empresa?

2. Une con flechas los siguientes días y meses para encontrar la festividad correcta:

25	MAYO	DÍA DEL PADRE
6	JUNIO	DÍA DEL PILAR
12	DICIEMBRE	NAVIDAD
15	MARZO	SAN JUAN
19	ENERO	REYES
24	OCTUBRE	SAN ISIDRO

ACTIVIDAD 2

EJERCICIOS DE CÁLCULO

Resuelve los siguientes problemas:

1. Si usted tiene que comprar 2 litros de leche para su casa y 3 litros de leche para su vecina, y cada litro de leche vale 1,5 €:

- a) ¿Cuánto le costará la leche para usted? _____
- b) ¿Cuánto le costará la leche para su vecina? _____
- c) ¿Cuántos litros de leche comprará en total? _____
- d) ¿Cuánto le costará todo? _____

2. Si usted tiene que comprar 15 kg de naranjas para usted y 4 kg más para su hija, y cada kilo vale 1,20 €:

- a) ¿Cuánto le costarán las naranjas para usted? _____
- b) ¿Cuánto le costarán las naranjas para su hija? _____
- c) ¿Cuántos kilos comprará en total? _____
- d) ¿Cuánto le costará en total? _____

3. Si usted tiene que comprar 115 kg de tierra para usted y 91 kg más para su amigo, y cada kg vale 0,75 €:

- a) ¿Cuánto le costará la tierra para usted? _____
- b) ¿Cuánto le costará la tierra para su amigo? _____
- c) ¿Cuántos kilos de tierra comprará en total? _____
- d) ¿Cuánto le costará en total? _____

ACTIVIDAD 3**EJERCICIO DE ATENCIÓN**

Fíjate en el primer grupo de números de cada línea y tacha el que está repetido en la misma línea:

82835	82545	82735	82835	83325
91006	91358	92348	74625	91006
12712	12212	12712	12812	74512
32684	32644	31684	47512	32684
23535	29445	29434	23535	29935
25755	35770	25755	25760	36765
37102	37112	37102	37002	37202
55055	53035	65056	55055	31203
92281	922281	82274	82273	82277
41324	41321	41322	41323	41324
25829	29825	25029	25829	25329
75275	57257	75375	75458	75275

SESIÓN 10

FECHA:

HORA:

LUGAR:

¿CÓMO TE SIENTES?



ACTIVIDAD 1

EJERCICIO DE RAZONAMIENTO

Subraya la palabra de cada fila que no tiene relación con las demás:

Pera	Manzana	Naranja	Pimiento	Ciruela
Lavadora	Frigorífico	Cama	Secadora	Lavavajillas
León	Conejo	Perro	Ardilla	Mascota
Barcelona	Ebro	Tajo	Guadiana	Duero
Lavabo	Toalla	Bidé	Ducha	Wáter
Teatro	Cine	Circo	Frutería	Museo
Oro	Anillo	Plata	Cobre	Bronce
Abuela	Primo	Yerno	Padre	Niño
Zanahoria	Trigo	Cebada	Avena	Maíz
Tambor	Guitarra	Partitura	Violín	Saxofón
Madrid	Sevilla	Zaragoza	Valladolid	Bruselas
Cielo	Rojo	Blanco	Azul	Negro
Cabeza	Brazo	Rodilla	Herida	Codo
Golondrina	Perro	Periquito	Jilguero	Gorrión

ACTIVIDAD 2

EJERCICIOS DE VOCABULARIO

Sinónimos. Escribe una palabra que signifique LO MISMO que:

Hogar: _____

Razón: _____

Fácil: _____

Hurtar: _____

Anteojos: _____

Queja: _____

Pelo: _____

Rezar: _____

Acabar: _____

Maestro: _____

Calmar: _____

Lucha: _____

Subir: _____

Importe: _____

Famoso: _____

Idioma: _____

Lanzar: _____

Escoger: _____

Partir: _____

Fácil: _____

Saber: _____

Miedo: _____

Rápido: _____

Senda: _____

Poco: _____

Sano: _____

Página: _____

Raro: _____

Cara: _____

Guapa: _____

Contorno: _____

Monarca: _____

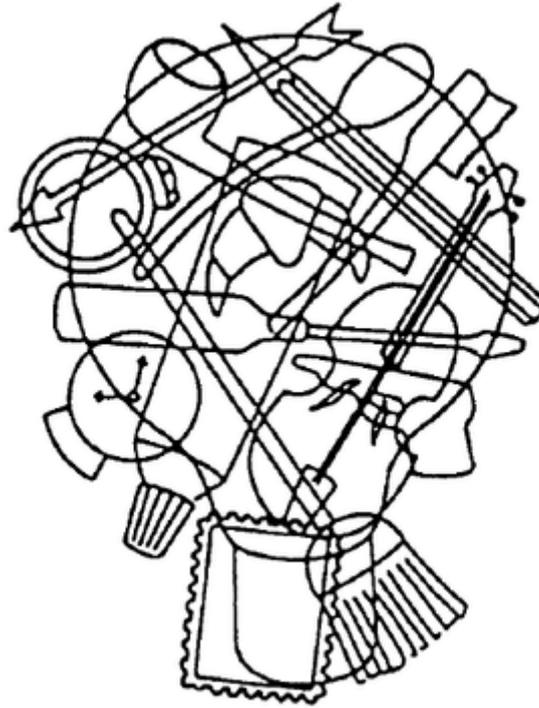
Sumar: _____

Idéntico: _____

ACTIVIDAD 3

EJERCICIO DE PERCEPCIÓN

En la imagen que se muestra a continuación hay 15 objetos escondidos. Encuéntralos y escribe el nombre de cada uno de ellos:



SESIÓN 11

FECHA:
HORA:
LUGAR:

¿CÓMO TE SIENTES?



ACTIVIDAD 1

EJERCICIOS DE CÁLCULO

1. Completa la siguiente tabla con los números que falta sumando de 3 en 3.

35	38		44	47		53	56
	62	65		71		77	
83		89	92			101	104
	110	113		119	122		128

2. A partir del 199 reste de 7 en 7 hasta llegar al 1.

199 - 192 - ...

3. Empieza en el número 2 y suma de 4 en 4 hasta llegar a 80.

2 - 6 - ...

ACTIVIDAD 2

EJERCICIO DE ORIENTACIÓN PERSONAL

Responde las siguientes preguntas:

¿En qué día, mes y año naciste?

¿Dónde naciste?

¿Cómo se llamaban tus padres? ¿Y tus hermanos?

Si eres de fuera de Madrid, ¿con cuántos años te viniste a Madrid?

¿En qué calle vives?

¿Has vivido siempre ahí?

¿De qué has trabajado o que has hecho?

¿Cuántos años tenías cuando empezaste a trabajar?

¿Te acuerdas del nombre del algún compañero o de tu jefe?

¿Desde hace cuánto tiempo vienes al centro de mayores?

¿Sabes cómo ir? ¿Por qué calles pasas?

¿Vas a más clases a parte del taller de memoria?

Si estás casado/a:

¿En qué año te casaste?

¿Dónde te casaste?

¿Cuántos años tenías?

¿Cuántos años tenía tú marido/mujer?

¿Fuisteis de luna de miel? ¿Dónde?

Si tienes hijos/as:

¿Cómo se llaman?

¿Qué años tienen?

¿Cuál es el lugar más lejano que has visitado? ¿Te acuerdas cuando fue? ¿Y con quién?

¿Tienes algún recuerdo o alguna anécdota que te guste recordar o te guste contarla porque te trae un recuerdo muy feliz? Escribe alguna anécdota bonita que te apetezca recordar.

ACTIVIDAD 3

EJERCICIO DE ATENCIÓN VISUAL

Lee las siguientes instrucciones y marca las letras del cuadro como se indica.

- Rodea con un círculo azul la letra **A** mayúscula.
- Haz una cruz encima de la letra **e** minúscula.
- Tacha de color verde la letra **I** mayúscula.
- Pinta de rojo la letra **o** minúscula.
- Rodea con un círculo negro la letra **U** mayúscula.

AoEoUuUla le OAi Ua EEole Uo OAAu Oe I e Eo Ue Au I
 Eo Ue Oi Uu E le OAe Ou lo Ea Uu Ae Uole Eu Oi Aa Ae Ou
 Eilu UAe Ailo EOUIuole Ou Ee Aa Ue Ei Eo IOa Ailu Ee Oo
 la UEi Ai Uu Ea lo Oa Ae le Ei Oe Aa Ao Ua Eule Ou Eile Uo E
 e IEi Ou AU Ee Ae Oo li Eu Ua Eeli Oo Eu IAa Au Ei Ula Ei Au
 Oo Ee la EUi Eeli Oo Aa li Eu Ou AOe Eilo AAe Ai Uo Eilu OE
 u IEo OAIUe EIAa OIo EU

SESIÓN 12

FECHA:

HORA:

LUGAR:

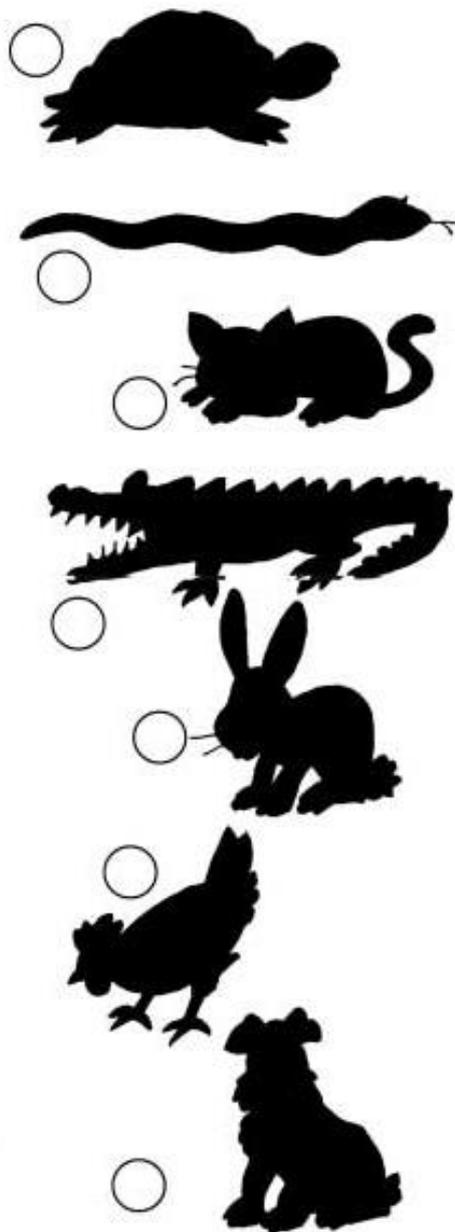
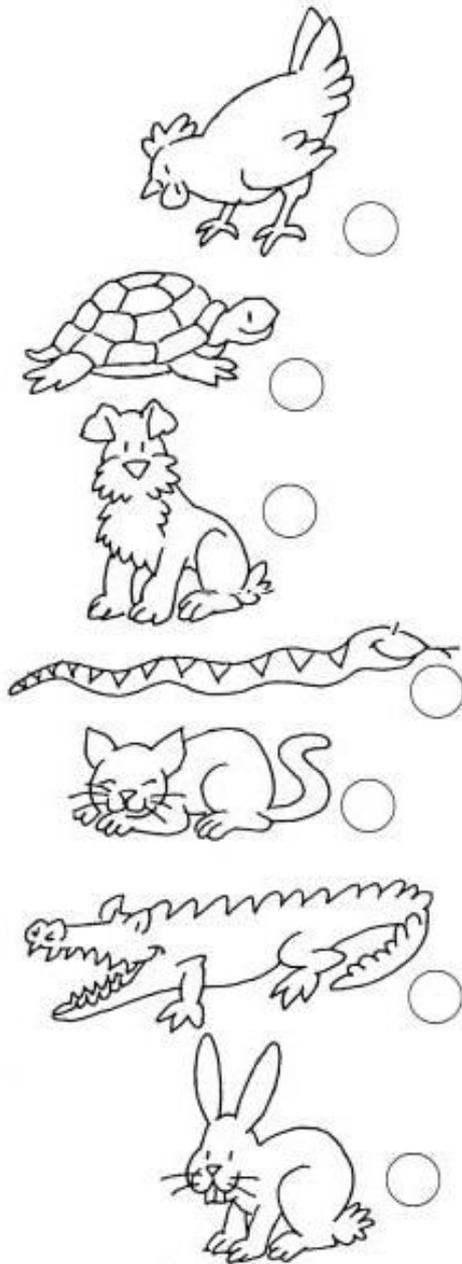
¿CÓMO TE SIENTES?



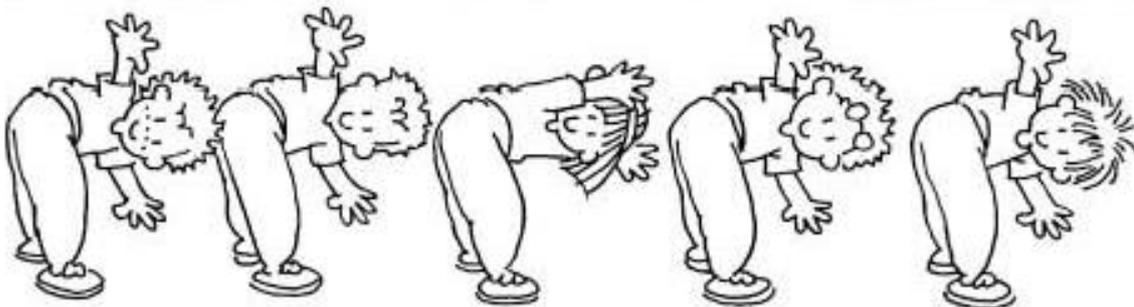
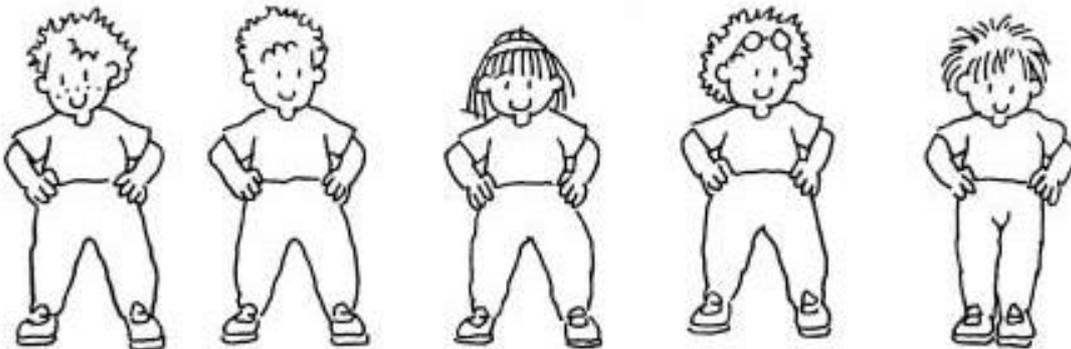
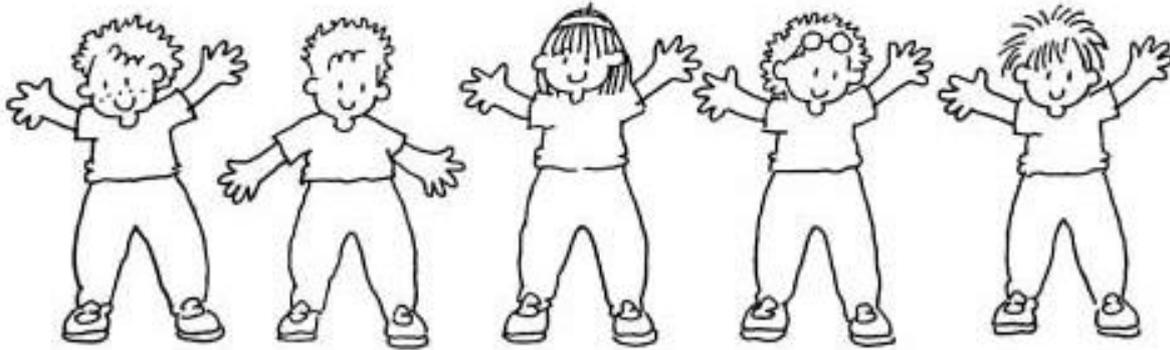
ACTIVIDAD 1

EJERCICIOS DE ATENCIÓN Y PERCEPCIÓN

1. Une cada animal con su silueta:



2. En cada fila, hay un niño/a que está haciendo un movimiento diferente; señala cuál es:



ACTIVIDAD 2

EJERCICIOS DE LENGUAJE

1. Completa con: **el, la, los, las**

___ caramelo	___ camisas	___ casa	___ papeles
___ gafas	___ pueblo	___ niños	___ ventana
___ mujer	___ botones	___ coche	___ sábanas
___ lápices	___ cocina	___ flores	___ pincel
___ rey	___ farmacia	___ jugadores	___ ratas
___ colmenas	___ ceniceros	___ palmera	___ frutero
___ lobos	___ gallinas	___ plátano	___ leche

2. Completa con: **un; una; unos; unas;**

___ reloj	___ cuchara	___ mesas	___ cocos
___ almohadas	___ toros	___ amigo	___ lupa
___ vaca	___ cuadro	___ peces	___ cajas
___ sapos	___ agendas	___ pala	___ arco
___ caracol	___ cartulina	___ bolsos	___ viñas
___ piñas	___ pinos	___ perdiz	___ chorizo
___ ogros	___ amapolas	___ folio	___ mona

ACTIVIDAD 3

EJERCICIO FÍSICO (se ruega realizar los ejercicios con cuidado y no forzar el cuerpo más de lo que se pueda).

- Moviéndonos por el espacio vamos a elevar la rodilla arriba. Subiremos alternativamente una pierna y otra. **5 minuto aproximadamente.**
- Moviéndonos por el espacio vamos a elevar los talones atrás. Subiremos alternativamente una pierna y otra. **5 minuto aproximadamente.**
- Apoyándonos en la pared, nos ponemos de puntillas y volvemos a posición normal. **10 repeticiones.**
- Estiramos los brazos hacia atrás con palmas mirando al techo y volvemos a posición. **10 repeticiones.**

SESIÓN 13

FECHA:

HORA:

LUGAR:

¿CÓMO TE SIENTES?



ACTIVIDAD 1

EJERCICIO FÍSICO (se ruega realizar los ejercicios con cuidado y no forzar el cuerpo más de lo que se pueda).

EJERCICIOS CON PALO (10 repeticiones de cada ejercicio)

- Vamos con el palo hacia delante con los brazos estirados a la altura de los hombros y volvemos con el palo hacia el pecho.



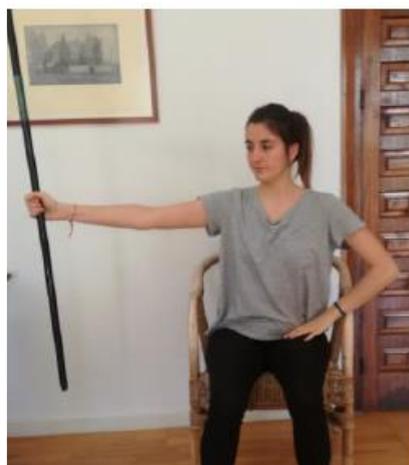
- Subimos con el palo hasta arriba intentando tocar el techo y bajamos por delante.



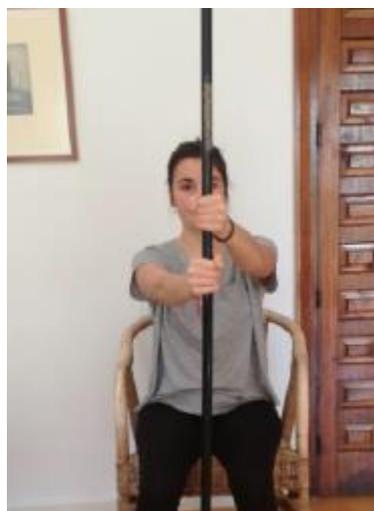
- Con los brazos estirados hacia delante vamos a hacer semi-giros hacia la derecha y hacia la izquierda con el palo.



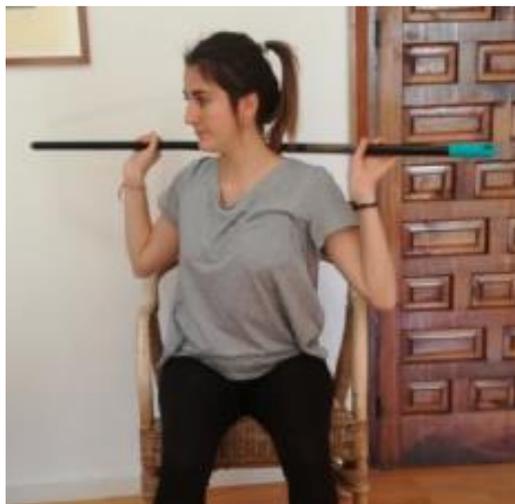
- Con el brazo derecho llevamos el palo hacia delante y hacia el lado derecho haciendo un semicírculo. También lo hacemos con el izquierdo.



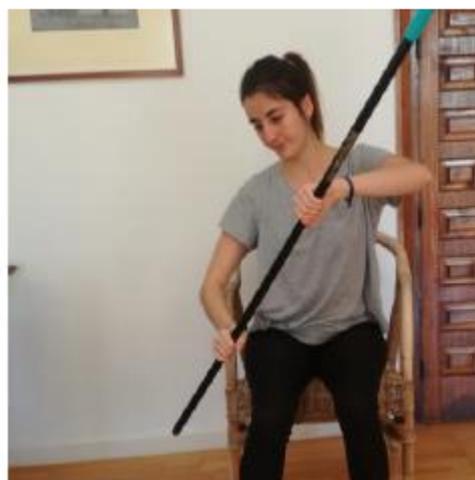
- Vamos a trepar con las manos por el palo alternando la derecha y la izquierda.



- Nos lo ponemos por detrás del cuello y nos ayudamos a girar mirando hacia un lado y hacia el otro (este no lo hacemos si sentimos dolor en espalda).



- Vamos a remar con el palo hacia la derecha y hacia la izquierda como si estuviésemos en una barca.



- Sostenemos el palo con las palmas de las manos y lo llevamos hacia delante y hacia el pecho.



ACTIVIDAD 2

EJERCICIOS DE RAZONAMIENTO

1. Tres estudiantes hispanoamericanos de distintos países visitan España.

Descubre la nacionalidad de cada uno y también la ciudad y el monumento que quieren visitar.

1. El mexicano quiere visitar Sevilla.
2. La argentina quiere ver La Sagrada Familia.
3. Carlos quiere visitar el Parque del Retiro.
4. Juana quiere ir a Barcelona.
5. Carlos no es argentino.
6. El que quiere visitar Madrid es dominicano.
7. Pedro quiere visitar La Giralda.

Nombre	Nacionalidad	Ciudad	Monumento

2. Diego Gazzera es un joven argentino que acaba de terminar sus estudios como guía turístico. El primer trabajo que encuentra consiste en viajar por España con un grupo de turistas peruanos. Nunca ha estado en España y por eso ha pedido consejo a su compañero Juan Enteradillo. Juan le ha dado una lista con los platos típicos de algunas regiones y sus ingredientes, pero Diego ha olvidado traer la lista a España y sólo recuerda algunos datos desordenados.

Debes leer atentamente los datos que figuran a continuación y utilizar la lógica para ayudar a José a ordenarlos correctamente.

1. El plato que lleva judías es uno de los dos que se comen calientes.
2. Un plato típico de Andalucía es una especie de sopa que se come fría.
3. Ni la fabada ni el cocido llevan chufas.
4. En Castilla-León son típicos los garbanzos.
5. En Valencia hay muchas chufas.
6. Para hacer gazpacho necesitamos muchos tomates.
7. La fabada lleva judías.
8. El cocido maragato tiene garbanzos.
9. La horchata es una bebida muy conocida.
10. En Asturias siempre apetece comer unas buenas judías.

Comida	Región	Ingrediente	Temperatura

SESIÓN 14

FECHA:

HORA:

LUGAR:

¿CÓMO TE SIENTES?

**ACTIVIDAD 1****EJERCICIO DE ASOCIACIÓN**

1. Debes componer una historia con las tres palabras presentadas...

1) cerveza – restaurante – pamela

2) abanico – perfume – pastel

3) cartera – lavadora – televisión

4) copa de vino – taxi – radio

5) reloj – coche de carreras – móvil

6) vestido – bolso – taburete

7) labios – café – servilleta

8) bolígrafo – mapa – oficina

ACTIVIDAD 2

EJERCICIO DE CULTURA GENERAL

1. Escriba en la línea inferior cómo se llaman estos objetos.



.....

2. A continuación se muestra una palabra y a su derecha se ofrecen cuatro definiciones. Tacha las que NO sean correctas.

GARDUÑA	Semilla	Mamífero
	Persona huraña	planta
PALETÓ	Prenda de vestir	Hombre rudo
	Medicamento	Artesano
ARIA	Adivinadora	Natural del valle de Arán
	Composición musical	Astuta
COPROLITO	Fobia	Fósil
	Cargo público	Insecto
GODEO	Pez	Placer
	Recochineo	Potaje
DESIDIA	Odio	Nombre de mujer
	Negligencia	Empleada
HORNACINA	Hueco	Montaña
	Horno pequeño	Utensilio de cocina
PANAMÁ	Mujer simple	Tejido
	Enfermedad	Fruta exótica
MARRAJO	Hombre sucio	Jergón
	Tiburón	Herramienta
RESCOLDO	Crustáceo	Brasa
	Excusa	Nota aclaratoria
ABACERÍA	Palangana	Parte del monasterio
	Fuelle	Tienda
BACA	Fruta	Vestido de gala
	Animal de granja	Accesorio del coche

SESIÓN 15

FECHA:
HORA:
LUGAR:

¿CÓMO TE SIENTES?



ACTIVIDAD 1

EJERCICIOS DE CÁLCULO

1. Ejercicios con euros. Escriba las operaciones y los resultados.

- Usted va a la compra con 10 euros y gasta 5 euros con 40 céntimos, ¿con cuánto dinero vuelve?

.....

- Si paga con 10 euros y le devuelven 2 euros y 20 céntimos ¿cuánto se gasta?

.....

- ¿Cuántas monedas de 20 céntimos necesita para pagar 1 euro?

.....

- ¿Cuánto dinero tiene si dispone de 1 billete de 10 euros, 1 moneda de 2 euros, 2 de 1 euro y 3 de 20 céntimos?

.....

2. Observe estos billetes y monedas.



→ Responda a las siguientes preguntas:

- A. ¿Cuántos billetes hay?
- B. ¿Cuántas monedas hay?
- C. ¿Qué cantidad de dinero hay en billetes?
- D. ¿Qué cantidad de dinero hay en monedas?
- E. ¿Qué cantidad de dinero hay en TOTAL?

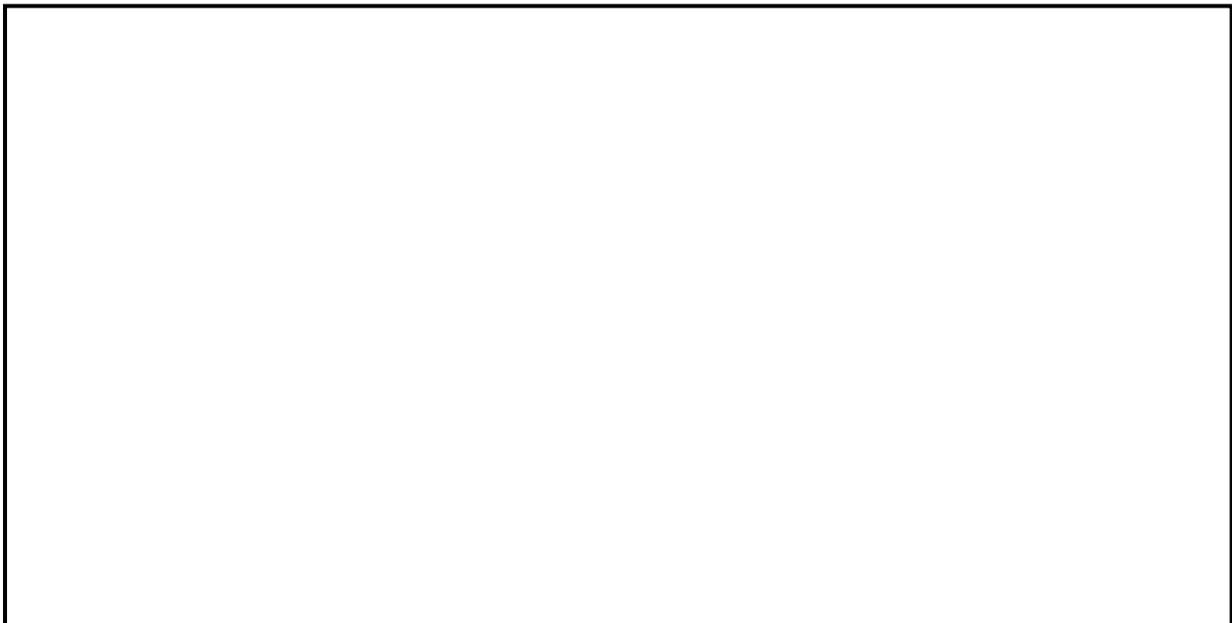
→ Cuente el dinero que **usted tiene realmente** en este momento:

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| Billetes de 50 euros: | Monedas de 50 céntimos: |
| Billetes de 20 euros: | Monedas de 20 céntimos: |
| Billetes de 10 euros: | Monedas de 10 céntimos: |
| Billetes de 5 euros: | Monedas de 5 céntimos: |
| Monedas de 2 euros: | Monedas de 2 céntimos: |
| Monedas de 1 euro: | Monedas de 1 céntimo: |

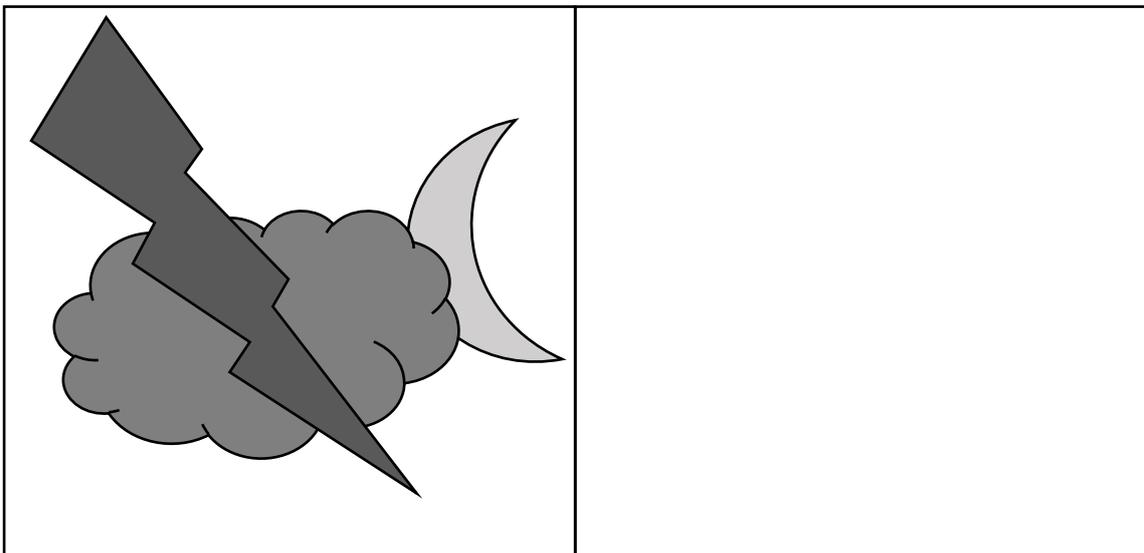
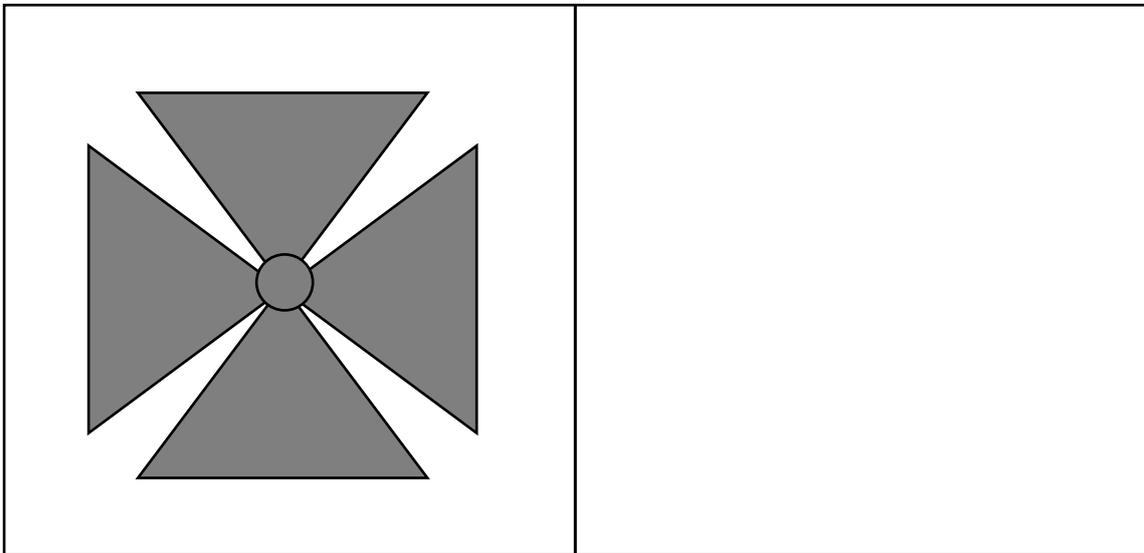
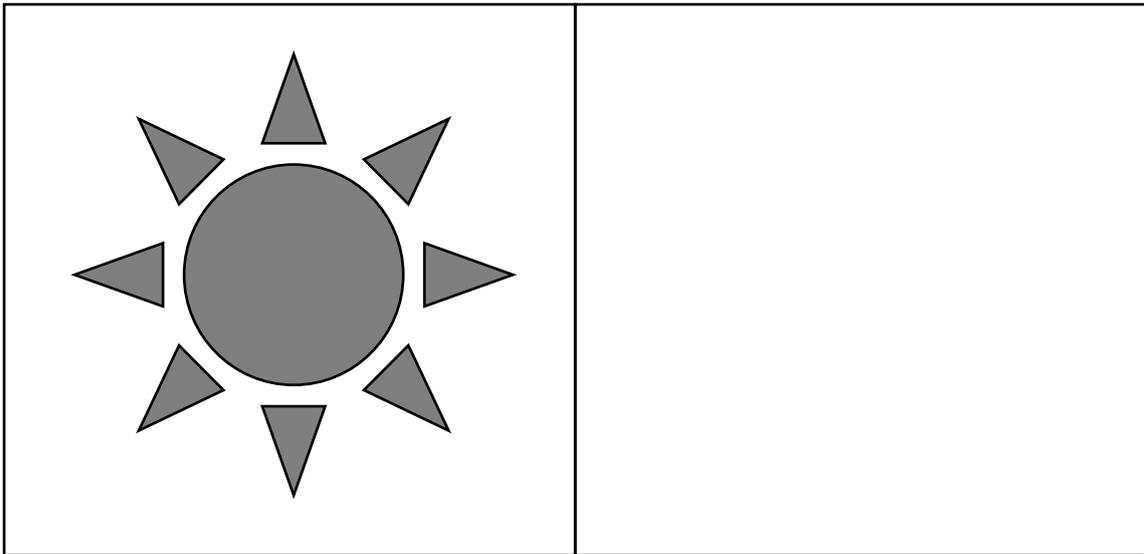
ACTIVIDAD 2

EJERCICIO DE PERCEPCIÓN, CREACIÓN E IMAGINACIÓN

1. Mira a tu alrededor y escoge un objeto sencillo. Realiza un dibujo del objeto elegido en el espacio de abajo.



2. Copia los siguientes dibujos.



SESIÓN 16

FECHA:

HORA:

LUGAR:

¿CÓMO TE SIENTES?



ACTIVIDAD 1

ADIVINANZAS

1. Colgada voy delante y al hombre hago elegante: _____
2. Colgada en la pared me tienen y con la tiza me hieren: _____
3. Fui al monte y corté y corté; y al llegar a casa me arrinconé: _____
4. Dígase como se diga el nombre de este animal, por muy limpio que lo digas bien sucio sonará: _____
5. Tengo dos orejas por donde me agarran y cuando me usan, el culo me quema y la boca me tapan (pista, es un utensilio de cocina): _____
6. Ni lo puedes ver ni puedes vivir sin él: _____
7. Tengo una cruz en el aire que el viento puede mover, ahora solo estoy de adorno, antes podía moler: _____
8. Estando sano me cortan, sin ser enfermo me curan y en lonchas o pedacitos dicen que estoy exquisito: _____
9. Paso las noches en agua para poder engordar, me cuecen por la mañana y si soy negro, es fatal: _____
10. Instrumento musical jaranero y redondito, que resulta esencial si cantas un villancico: _____

ACTIVIDAD 2

EJERCICIOS DE RAZONAMIENTO

1. Ordena los números que aparecen a continuación, de menor a mayor. Primero el más pequeño, y el último el más grande.

6 – 98 – 24 → 6-24-98

67 – 55- 32 →

97 – 8 – 65 →

56 – 47 – 87 →

31 – 24 – 58 →

16 – 96 – 43 →

86 – 54 – 14 →

91 – 15 – 82 →

65 – 43 – 16 – 83 →

53 – 23 – 74 – 14 →

32 – 17 – 19 – 54 →

74 – 13 – 52 – 98 →

21 – 57 – 87 – 32 →

90 – 23 – 18 – 5 →

77 – 45 – 13 – 83 →

22 – 74 – 29 – 16 →

2. Ordena ahora los siguientes números del más pequeño al más grande. Para ello, escribe primero el más pequeño de todos, y una vez escrito, lo puedes ir tachando, y así sucesivamente.

6 – 98 – 24 – 67 – 55 – 32 – 97 – 8 – 65 – 56 – 47 – 87 – 31 – 24 – 58 – 16 – 96 – 43-
86 – 54 – 14 – 91 – 15 – 82 – 65 – 43 – 16 – 83 – 53 – 23.

3. Une mediante flechas las palabras que se puedan relacionar entre sí.

Perro	Vaca
Jaula	Noche
Sentarse	Cerdo
Fútbol	Cocina
Pañal	Luna
Lana	Árbol
Olas	Ladrar
Arena	Oveja
Guisar	Balón
Jamón	Mar
Leche	Pájaro
Ramas	Desierto
Día	Sofá
Sol	Bebé

ACTIVIDAD 3

EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA

Escribe a continuación:

A. 10 deportes olímpicos

B. 10 comidas típicas de verano

C. 10 adornos de navidad

D. 10 medios de transporte

Escribe 20 palabras que empiecen por la letra L:

SESIÓN 17

FECHA:

HORA:

LUGAR:

¿CÓMO TE SIENTES?



ACTIVIDAD 1

EJERCICIOS DE ENTRETENIMIENTO

SOPA DE LETRAS: ENCUENTRA EL NOMBRE DE LOS DISTRITOS DE MADRID



CENTRO
SALAMANCA
CHAMBERI
LATINA
MEDIODIA
MORATALAZ
HORTALEZA

ARGANZUELA
CHAMARTIN
FUENCARRAL
CARABANCHEL
VALLECAS
VICALVARO

RETIRO
TETUAN
MONCLOA
VILLAVERDE
CIUDAD LINEAL
SAN BLAS

PALABRAS ENCADENADAS

Escribe a continuación cadenas de palabras en las que la primera sílaba sea la última sílaba de la palabra anterior; sigue el ejemplo.

1. Amor	Mordida	Dado	Domador	Dormido
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

ACTIVIDAD 2

EJERCICIOS DE ATENCIÓN

1. Observa los símbolos de la plantilla de a continuación y, después, completa el cuadro poniéndole a cada símbolo o número, la pareja que corresponda.

12	34	56	78	90	111	112	113	114	115
Δ	Ω	∂	$\sqrt{\quad}$	\approx	\neq	\diamond	\tilde{o}	\emptyset	\ae

34	78	90	Δ	111	Ω	115	34	90
Ω	$\sqrt{\quad}$							
∂	$\sqrt{\quad}$	12	\approx	Ω	\neq	78	∂	34
34	\neq	\diamond	12	90	78	56	\approx	Δ

112	√	78	Ω	34	◇	111	112	56
≠	78	△	113	ð	90	√	114	◇
≈	õ	12	∅	34	111	Ω	112	≠
56	115	œ	90	≠	≈	56	12	ð
∅	90	12	√	Ω	78	◇	34	õ
34	≠	ð	90	≈	56	112	œ	114
œ	õ	78	∅	113	≠	ð	12	90

2. Ordena alfabéticamente las siguientes palabras.

TRANVÍA – PELOTA – MACARRONES – CAMISETA – ZAPATO – YO – XILÓFONO
 – BARCO – DIANA – PARQUE – FARMACIA – SERPIENTE – UVA – ELEFANTE –
 TORTILLA – AVIÓN – NUEZ – OCULISTA – MADRIGUERA – IGUANA – MAR

SESIÓN 18

FECHA:

HORA:

LUGAR:

¿CÓMO TE SIENTES?

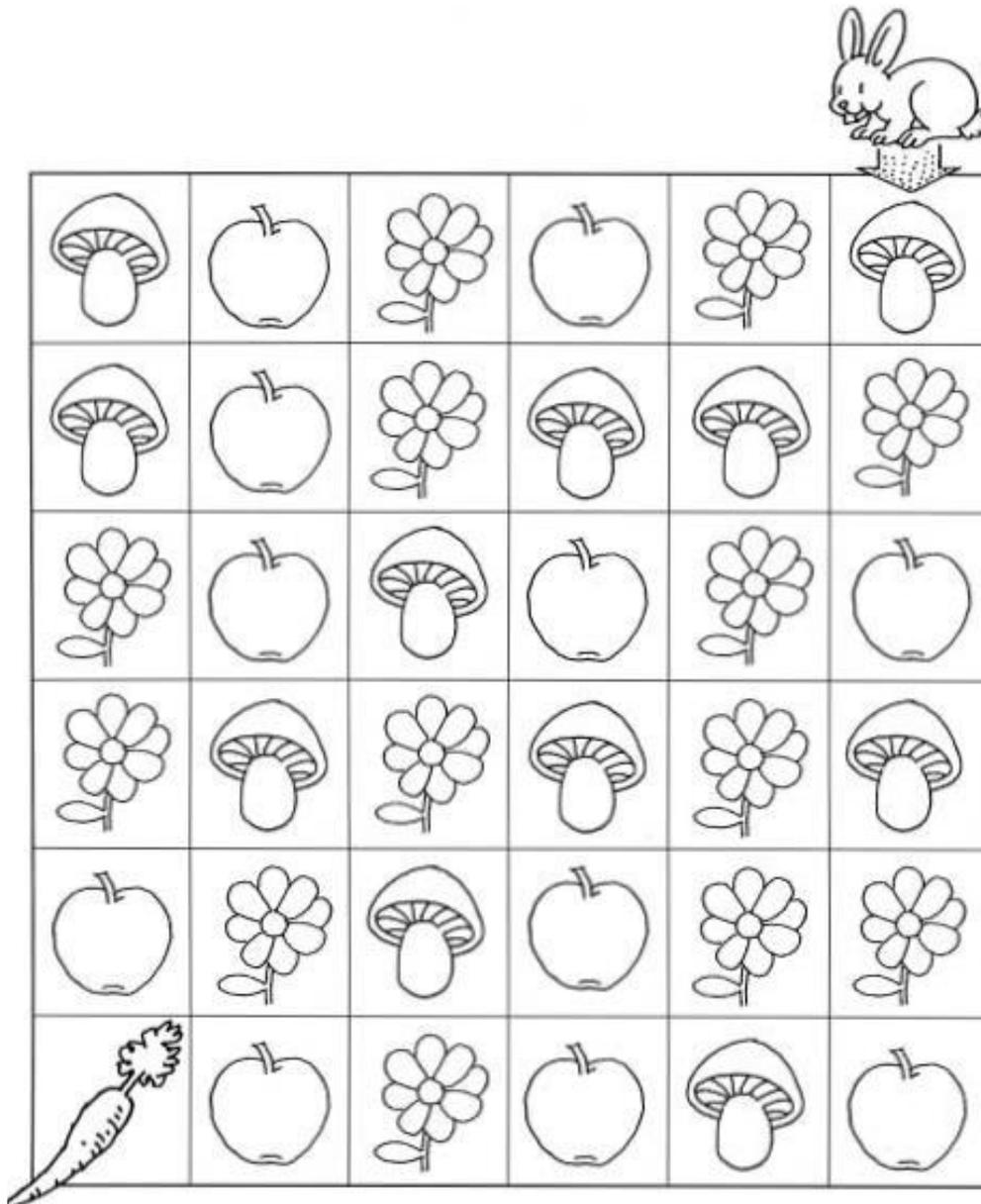


ACTIVIDAD 1

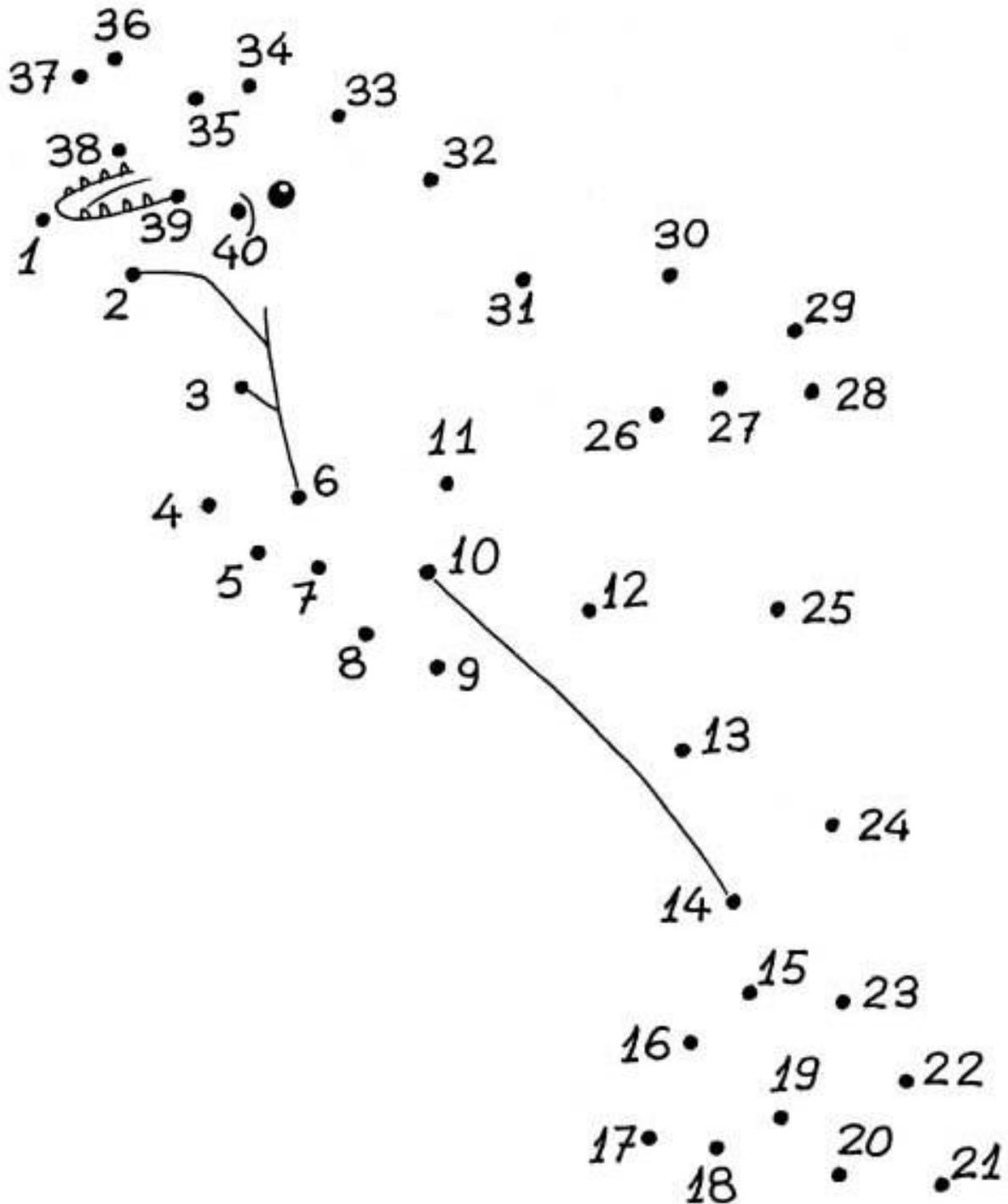
EJERCICIOS DE ATENCIÓN

1. Ayuda al conejo a conseguir su zanahoria. Para ello, puede ir de lado y de arriba a abajo, pero tiene que seguir siempre el mismo orden: seta → flor → manzana.

Hay dos caminos diferentes.



2. Une los puntos del 1 al 40 para saber qué dibujo se esconde.



ACTIVIDAD 2

EJERCICIO FÍSICO (se ruega realizar los ejercicios con cuidado y no forzar el cuerpo más de lo que se pueda).

PIERNAS Y BRAZOS

- Sentado en una silla, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo, levantamos la rodilla derecha hacia el techo y la bajamos, como si fuéramos a pisar algo. Repetimos con izquierda. **10 repeticiones con cada pierna.**
- Sentado en una silla, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo, levantamos pierna con rodilla estirada y punta del pie mirando al cielo y después la bajamos hasta el suelo doblando rodilla (como si la tuviésemos estirada en un taburete haciendo reposo). **10 repeticiones con cada pierna.**
- Sentado en una silla, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo, vamos poniendo puntas y talones en el suelo, subiéndolos todo lo que podamos. **10 repeticiones.**
- Sentado en una silla, con la espalda recta y los pies en el aire vamos a alternar uno con otro subiendo derecho y bajando el izquierdo y, al contrario (movimiento de tijeras). **10 repeticiones.**
- Sentado en una silla, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo, llevamos los codos atrás flexionados (por los laterales del cuerpo) con las palmas de las manos mirando hacia abajo. Después llevamos los brazos hacia delante para que se junten los dos pulgares de las manos. **10 repeticiones.**
- Sentado en una silla, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo, estiramos los brazos hacia adelante a la altura de los hombros con las palmas de las manos hacia arriba. Después flexionamos los codos llevando las manos a los hombros y volvemos a la posición estirada. **10 repeticiones.**
- Nos agarramos con las manos los hombros y con los codos mirando a cada uno de los lados. En esa posición vamos a hacer círculos hacia delante dibujados con los codos. También hacia atrás. **5 repeticiones hacia adelante y 5 hacia atrás.**

RESPIRACIÓN

- Nos vamos a poner una mano en el costado y otra en la barriga. Vamos a respirar profundamente intentando coger el aire por la nariz y soltando por la boca.

Hacemos algunas respiraciones de pecho y otras de barriga sintiendo como se hincha y se deshincha.

- Nos ponemos las manos debajo del pecho y vemos como sube y baja mientras respiramos.

Vamos a intentar respirar intentando alargar cada respiración todo lo que podamos. Por ejemplo: coger aire en 4 segundos, aguantarlo en 4 segundos y soltarlo en 4 segundos.

SESIÓN 19

FECHA:

HORA:

LUGAR:

¿CÓMO TE SIENTES?

**ACTIVIDAD 1****EJERCICIO DE CÁLCULO**

Fíjate en el precio de los artículos que se venden en las siguientes tiendas:

FERRETERÍA	SUPERMERCADO	FARMACIA	PANADERÍA
Martillo ... 15 €	Lejía... 1,24 €	Tiritas ... 3,49 €	Pan ... 0,57 €
Tornillos ... 1,60 €	Yogures ... 1,06 €	Aspirina ... 2,46 €	Croissant ... 1 €
Manguera...12,53 €	Filetes ... 5,42 €	Vendas ... 5,71 €	Bizcocho... 3,82 €
Tijeras ...3,67 €	Lechuga ... 0,89 €	Alcohol ... 1,37 €	Tarta ... 15,50 €
Lijadora ... 25,81 €	Zumo ... 1,32 €	Mascarillas ... 7 €	Rosquillas ...2,83 €
Cable...6,18 €	Café ... 1,68 €	Termómetro...13 €	Donut ... 1,06 €

A continuación, calcula cuánto me gastaré en cada lista de la compra y cuanto me devolverán:

LISTA 1

- Alcohol
- Rosquillas
- Café
- Tijeras
- Lechuga
- Filetes
- Tiritas

Pago con 20 €

LISTA 2

- Mascarillas
- Donut
- Cable
- Tornillos
- Tarta
- Lejía
- Zumo

Pago con 35 €**LISTA 3**

- Lijadora
- 2 mascarillas
- Croissant
- 2 aspirina
- Termómetro
- Pan
- 2 yogures

Pago con 70 €**LISTA 4**

- Filetes
- Tijeras
- Vendas
- 2 tartas
- 3 lechugas
- Martillo
- Cable

Pago con 100 €

ACTIVIDAD 2

EJERCICIO DE ASOCIACIÓN

Une con una flecha las palabras que estén relacionadas entre sí:

guante	cuchara	arena	miel
tenedor	cuello	abeja	estación
secador	bosque	coche	clavo
folio	manguera	dominó	mar
árbol	pelo	martillo	tráfico
corbata	mano	tren	mesa
bombero	pedal	barco	desierto
bicicleta	lápiz	silla	juego
alfombra	verano	pipa	cucharilla
montaña	carretera	playa	mesa
primavera	cuchara	lámpara	luz
taza	cortina	sombrero	foto
madre	hijo	silla	tabaco
coche	suelo	moto	sombrilla
lápiz	libreta	taza	cabeza
ventana	sierra	marco	casco

SESIÓN 20

FECHA:
HORA:
LUGAR:

¿CÓMO TE SIENTES?



ACTIVIDAD 1

EJERCICIOS DE LENGUAJE

1. Escribe una breve descripción de las siguientes palabras:

- ESPEJO: _____

- ORDENADOR: _____

- LÁMPARA: _____

- TEATRO: _____

2. Coloca cada una de las siguientes palabras en el lugar que corresponde según su significado:

HEMISFERIO – EQUIDISTANTE – SUPERFICIE – RECLAMO – INTERSECCIÓN
 - EXPEDIENTE – ANVERSO – PUBLICIDAD

_____ : Punto de encuentro de dos o más cosas de forma lineal.

_____ : Conjunto de medios que se emplean para divulgar o extender la noticia de las cosas o de los hechos.

_____ : En las monedas y medallas, haz que se considera principal por llevar el busto de una persona o por otro motivo.

_____ : Instrumento para llamar a las aves en la caza imitando su voz.

_____ : Mitad de la superficie de la esfera terrestre que resulta al ser dividida esta por un círculo máximo, especialmente el ecuador o un meridiano.

_____ : Conjunto de todos los papeles correspondientes a un asunto o negocio.

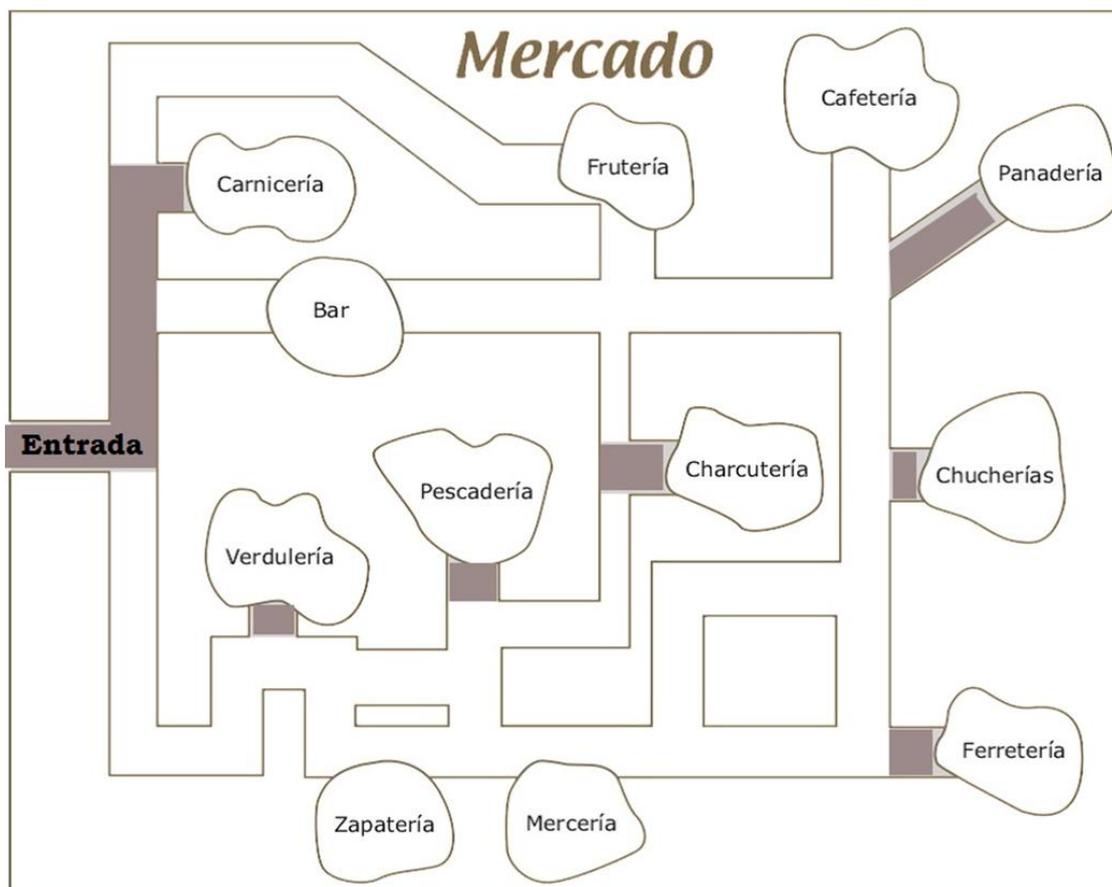
_____ : Que se encuentra a la misma distancia con relación a otra persona o cosa.

ACTIVIDAD 2

EJERCICIO DE RAZONAMIENTO

Imagina que vas al mercado. Debes planear la ruta para ver los siguientes puntos (no necesariamente en ese orden): chucherías, carnicería, verdulería, frutería y zapatería.

Debes tener en cuenta que hay que comenzar en la entrada y terminar en la cafetería. Puedes usar los caminos sombreados las veces que quieras, pero los que están sin sombrear sólo una vez.



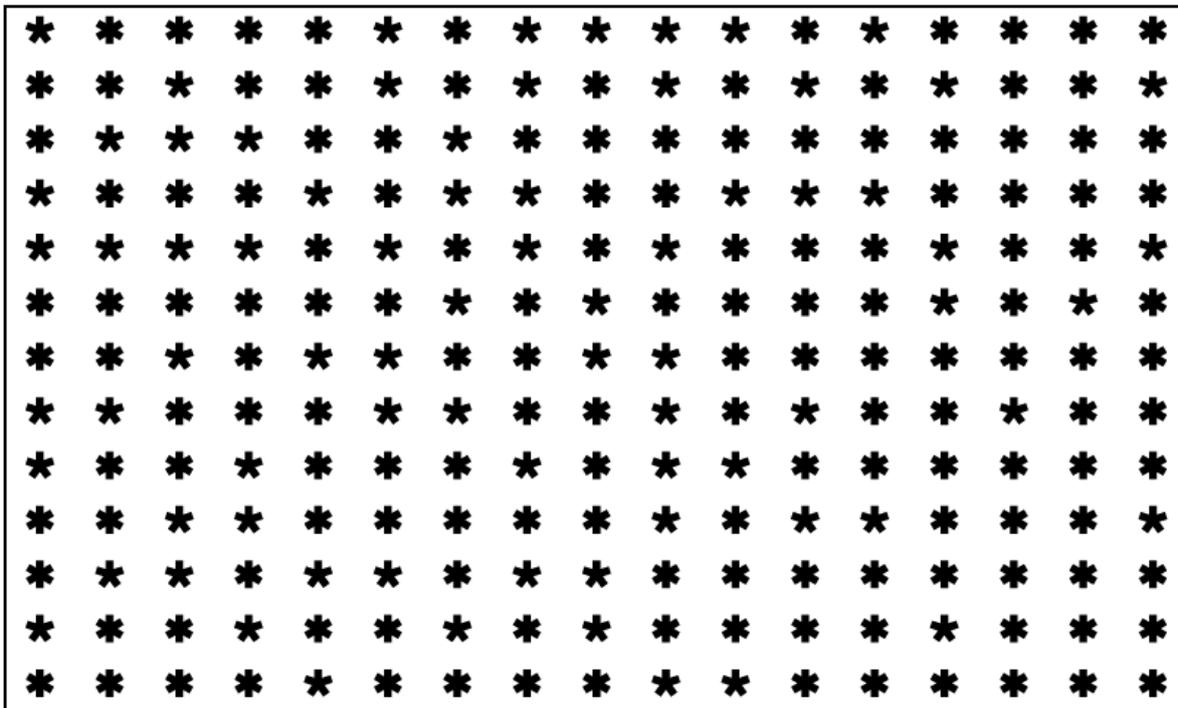
ACTIVIDAD 3

EJERCICIOS DE PERCEPCIÓN

1. Observe los siguientes dibujos y señale cual es DIFERENTE a los demás:



2. Tache en el siguiente dibujo TODAS las estrellas de 5 puntas * que vea:



SESIÓN 21

FECHA:

HORA:

LUGAR:

¿CÓMO TE SIENTES?

**ACTIVIDAD 1****EJERCICIO DE RAZONAMIENTO**

1. Escribe en cada espacio algo que sea del color indicado.

El _____ es AMARILLO.

La _____ es NARANJA.

La _____ es VERDE.

La _____ es BLANCA.

El _____ es AZUL.

La _____ es ROJA.

El _____ es NEGRO.

La _____ es MARRÓN.

2. Agrupe las siguientes palabras en la categoría a la que pertenecen:

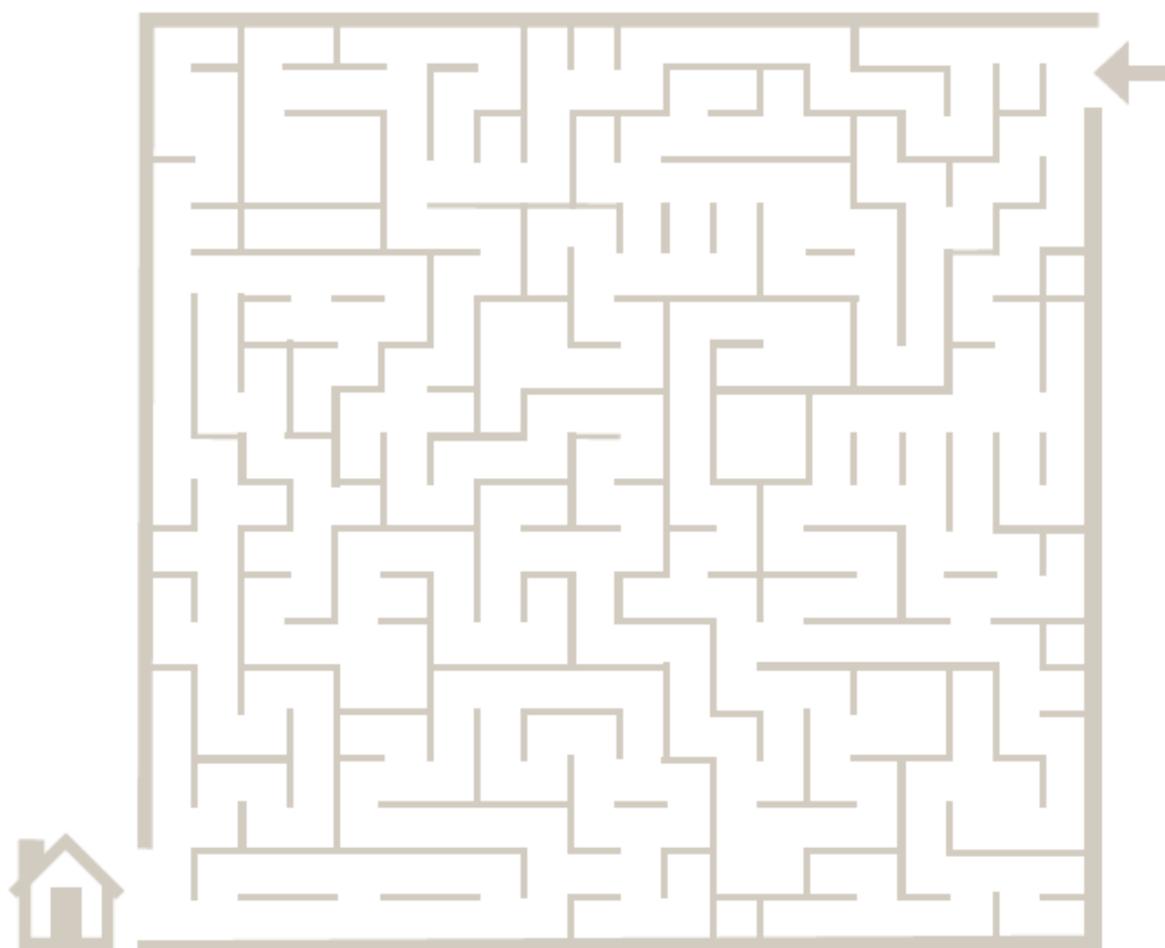
JILGUERO, CÁCERES, HALCÓN, MURCIA, ÁGUILA, CÓRDOBA, GOLONDRINA, MARTILLO, BUITRE, ALICANTE, ALICATES, ESPÁTULA, SERRUCHO, PONTEVEDRA, TALADRADORA, PALOMA, SIERRA, SEVILLA, GORRIÓN, ESTORNINO, ALBACETE, CÁDIZ, FORMÓN, DESTORNILLADOR.

Aves	Herramientas	Ciudades

ACTIVIDAD 2

EJERCICIO DE ATENCIÓN VISUAL

¿Qué camino tienes que seguir para llegar a la casa?



ACTIVIDAD 3

EJERCICIO DE LENGUAJE

Busca una palabra diferente cambiando una de las letras. Puede haber varias posibilidades.

dinamitar	saluda
nuevo	queso
hueso	fiesta
carbón	coger
ora	fin
color	casto
ahí	boca
cana	pesar

ACTIVIDAD 2

EJERCICIO DE CULTURA

Debes sustituir la coordenada que se ofrece debajo del cuadro por la palabra correspondiente y obtendrás **cuatro citas célebres**.

	1	2	3	4	5	6
A	ley de	Yo,	respeto	me	naturales.	
B	de	calma	mucho	es	secreto	
C	a la	comer	dinero,	La	personalmente,	alejado
D		me	necesito		conservantes	y
E	edad	En	A mi	con	honestidad,	mentir
F	gusta	El	que	ser:	usted.	
G	bien	para	de los	nervios.	mantenerse	todos
H	que	conseguir.	primera	edad.	los	la
J	no	los	es	encuentro	lentamente	pueda
K	parece	pero	malo	alimentos	si sabe	el
L	vivir	mantengo	me	realidad	dietética	joven

F2 B5 B1 G5 L6 J3 L1 E4 E5 C2 J5 D6 E6 A3 C1 H4

A2 C5 D2 L2 C6 G3 K4 A5 E3 E1 D3 G6 J2 D5 F3 J6 H2

C4 H3 A1 H6 L5 K1 F4 K5 G1 B4 K3 G2 F5

E2 L4 J1 A4 F1 K6 C3 K2 J4 H1 L3 B2 B3 H5 G4

ACTIVIDAD 3

EJERCICIO DE IMAGINACIÓN

En el siguiente recuadro, deja volar tu imaginación y dibuja:



¿Por qué has elegido ese dibujo?

SESIÓN 23

FECHA:

HORA:

LUGAR:

¿CÓMO TE SIENTES?

**ACTIVIDAD 1**

EJERCICIO FÍSICO (se ruega realizar los ejercicios con cuidado y no forzar el cuerpo más de lo que se pueda).

¡Hoy vamos a salir a la calle!

Busca un momento del día (preferiblemente antes de que anochezca) y sal a caminar 30 min a paso constante.

Si hoy ya es muy tarde, hazlo mañana, pero.... ¡NO LO DEJES PASAR!

ACTIVIDAD 2

EJERCICIO DE LENGUAJE

Encuentre la palabra correcta para cada definición

Persona muy querida y de confianza

A _____

Instrumento con una aguja imantada que señala el norte

B _____

Vehículo para transportar cargas pesadas

C _____

Tiempo que la tierra tarda en girar sobre su eje

D _____

Mamífero de gran tamaño, de color gris trompa larga y colmillos

E _____

Línea real o imaginaria que separa dos territorios

F _____

Prenda hecha de distintos materiales para cubrir y abrigar la mano

G_____

Cerdo salvaje de color oscuro, con colmillos grandes y pelo duro

J_____

Tela fuerte que los pintores utilizan para pintar cuadros

L_____

ACTIVIDAD 3

EJERCICIO DE ATENCIÓN Y COMPRENSIÓN LECTORA

1. Lee el texto, si puede ser en voz alta, y conteste las siguientes preguntas

LA TORTUGA Y LA LIEBRE

Una liebre se burlaba de una tortuga. - ¡Qué lenta eres! ¡Cómo te arrastras! - ¿De veras? - dijo la tortuga-. Haz una carrera conmigo y te venceré. - Qué jactanciosa eres –dijo la liebre. De acuerdo, correré contigo. ¿A quién pediremos que marque la línea de llegada y confirme que la carrera es justa? - Pidámoselo al zorro –dijo la tortuga. El zorro era muy sabio y justo. Les mostró la línea de partida y cuánta distancia debían correr. La tortuga no perdió tiempo. Partió de inmediato y continuó la marcha. La liebre anduvo a brincos varios minutos, hasta que dejó a la tortuga muy atrás. Sabía que podía llegar rápidamente a la meta, así que se acostó a la sombra de un árbol y durmió una siesta. Al cabo de un rato se despertó y se acordó de la carrera. Se levantó de un salto y corrió a toda velocidad. Pero cuando llegó a la meta, la tortuga ya estaba allí. Las carreras se ganan con tesón –declaró el zorro. (ESOPO)

¿De quién se burlaba la liebre?

¿Quién marcó la línea de meta?

¿Que hizo la liebre?

¿Quién ganó la carrera?

¿Por qué?

1. Descubre y señala la palabra intrusa

FRESA	CLAVEL	GRANADA	MANZANA
PANTALÓN	FALDA	TOALLA	ABRIGO
GATO	ROJO	VERDE	AMARILLO
PLUMA	LÁPIZ	CUADERNO	BOLÍGRAFO
TROMPETA	SAXOFÓN	FLAUTA	PIANO
VOLANTE	SILLA	RUEDA	RETROVISOR
HIJO	HERMANO	ABUELO	PLÁTANO
CASA	NORTE	SUR	OESTE

ACTIVIDAD 4**EJERCICIO DE ASOCIACIÓN**

Escriba el sabor de cada alimento.

Ejemplo: Pastel= dulce

Café=

Limón=

Jengibre=

Guindilla=

Tónica=

Sardina=

Miel=

Jamón serrano=

Melón=

Endivia=

Vinagre=

Uva=

Cerveza=

Ajo=

SESIÓN 24

FECHA:

HORA:

LUGAR:

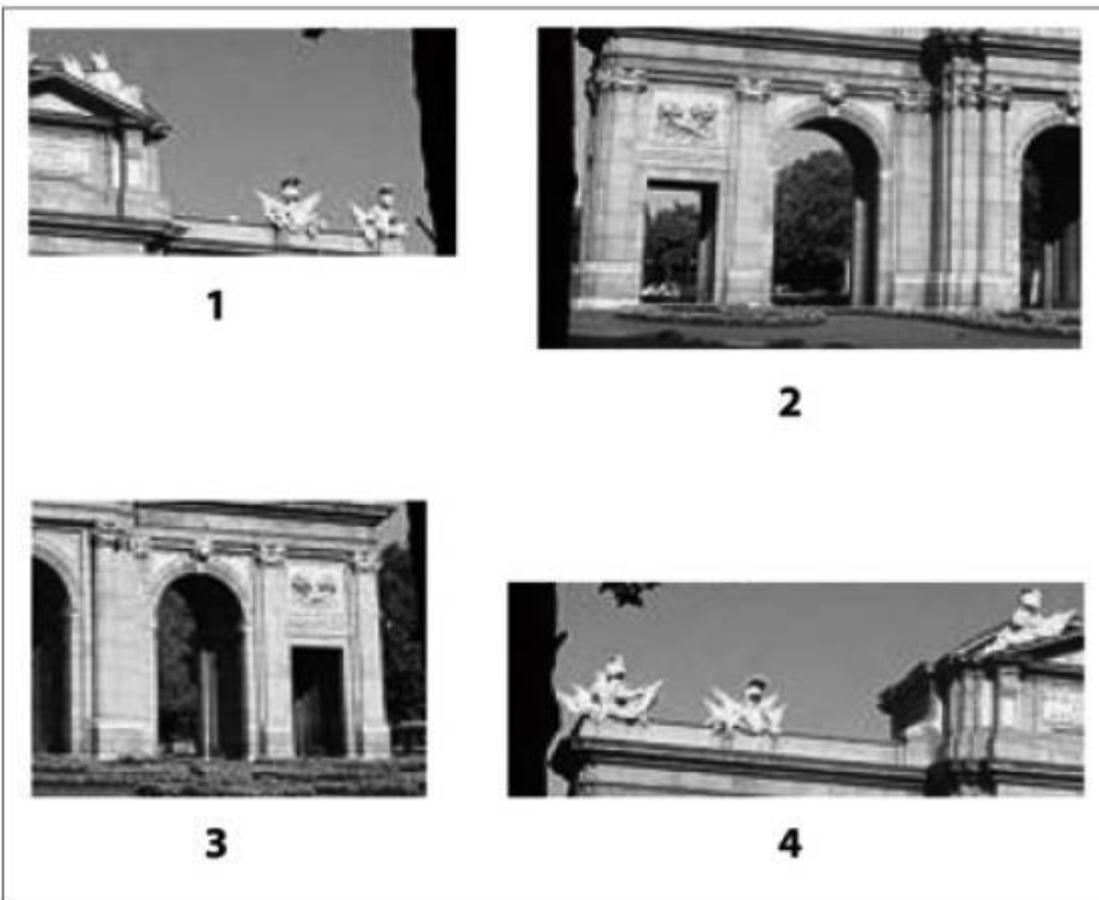
¿CÓMO TE SIENTES?



ACTIVIDAD 1

EJERCICIO DE PERCEPCIÓN

Observa la siguiente imagen. Es un importante monumento de Madrid. Coloca en el recuadro el orden adecuado de los números para montar la imagen correctamente.



1- Orden

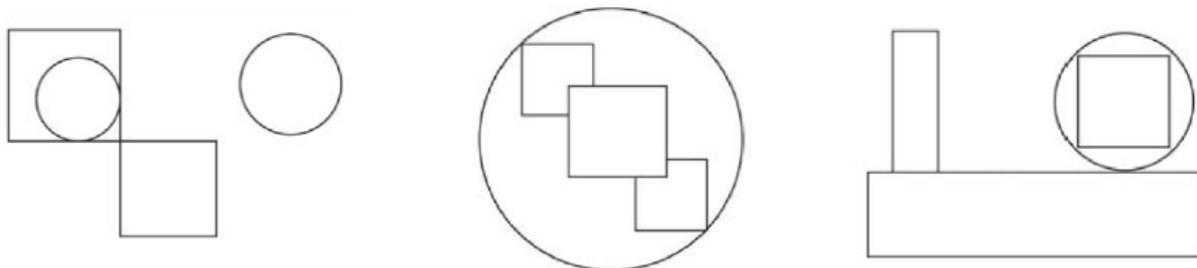
- Esperar el tren en el andén
- Subir al tren
- Comprar los billetes
- Salir de la estación de trenes
- Bajar del tren
- Buscar el asiento

- Llamar a un restaurante
- Reservar una mesa
- Ir al restaurante
- Aguardar en la entrada del restaurante
- Pedir los platos al camarero
- Leer el menú
- Arreglarse para la ocasión
- Decidir los platos

ACTIVIDAD 4

EJERCICIO DE DIBUJO Y PERCEPCIÓN

Intenta copiar debajo los siguientes dibujos.



SESIÓN 25

FECHA:
HORA:
LUGAR:

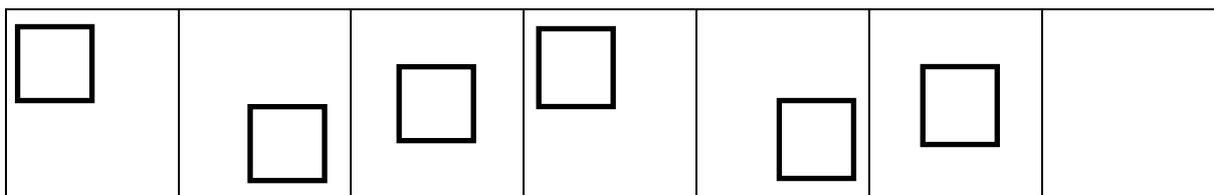
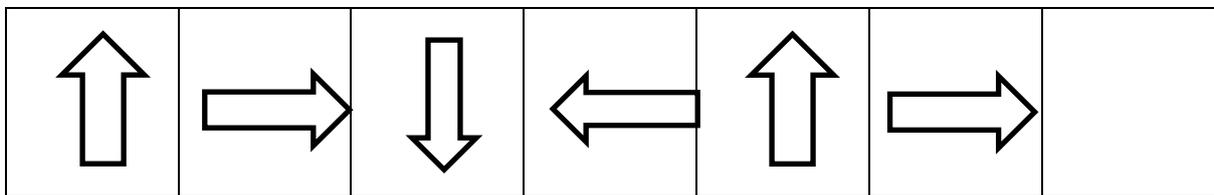
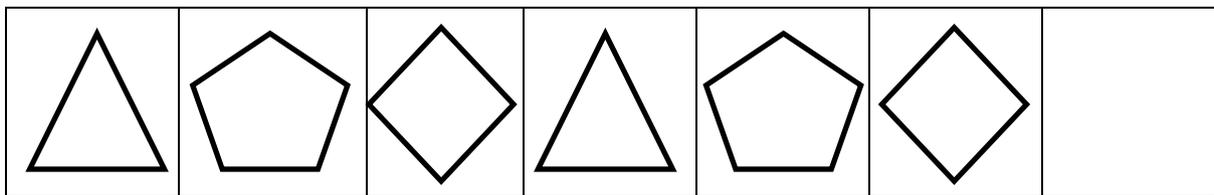
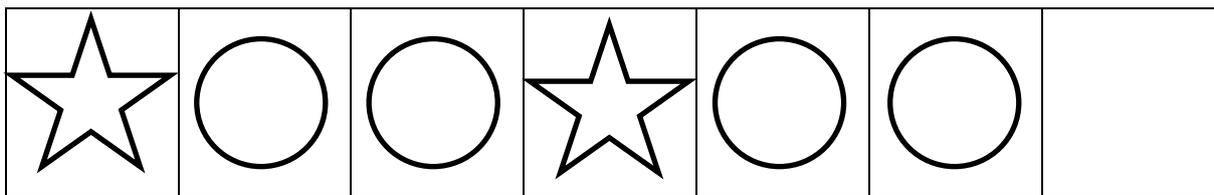
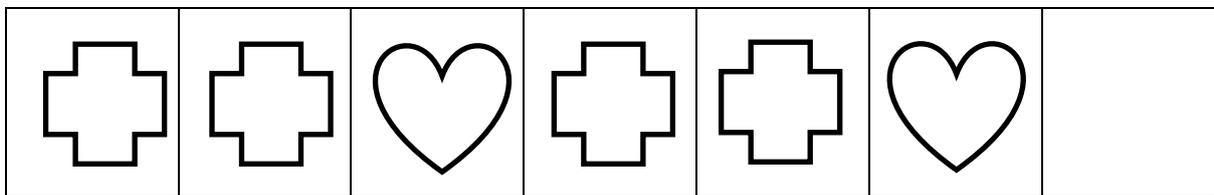
¿CÓMO TE SIENTES?

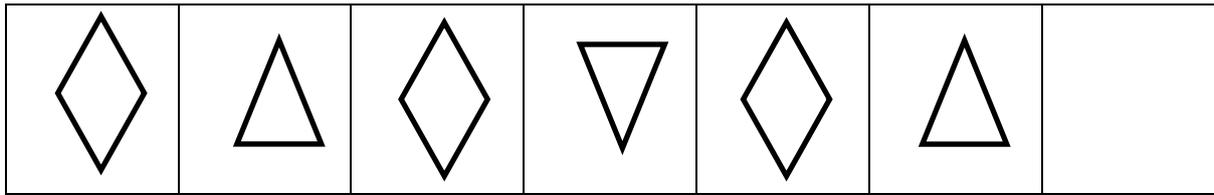


ACTIVIDAD 1

EJERCICIO DE RAZONAMIENTO

Averigua el patrón de las series y dibuja la figura que va a continuación:

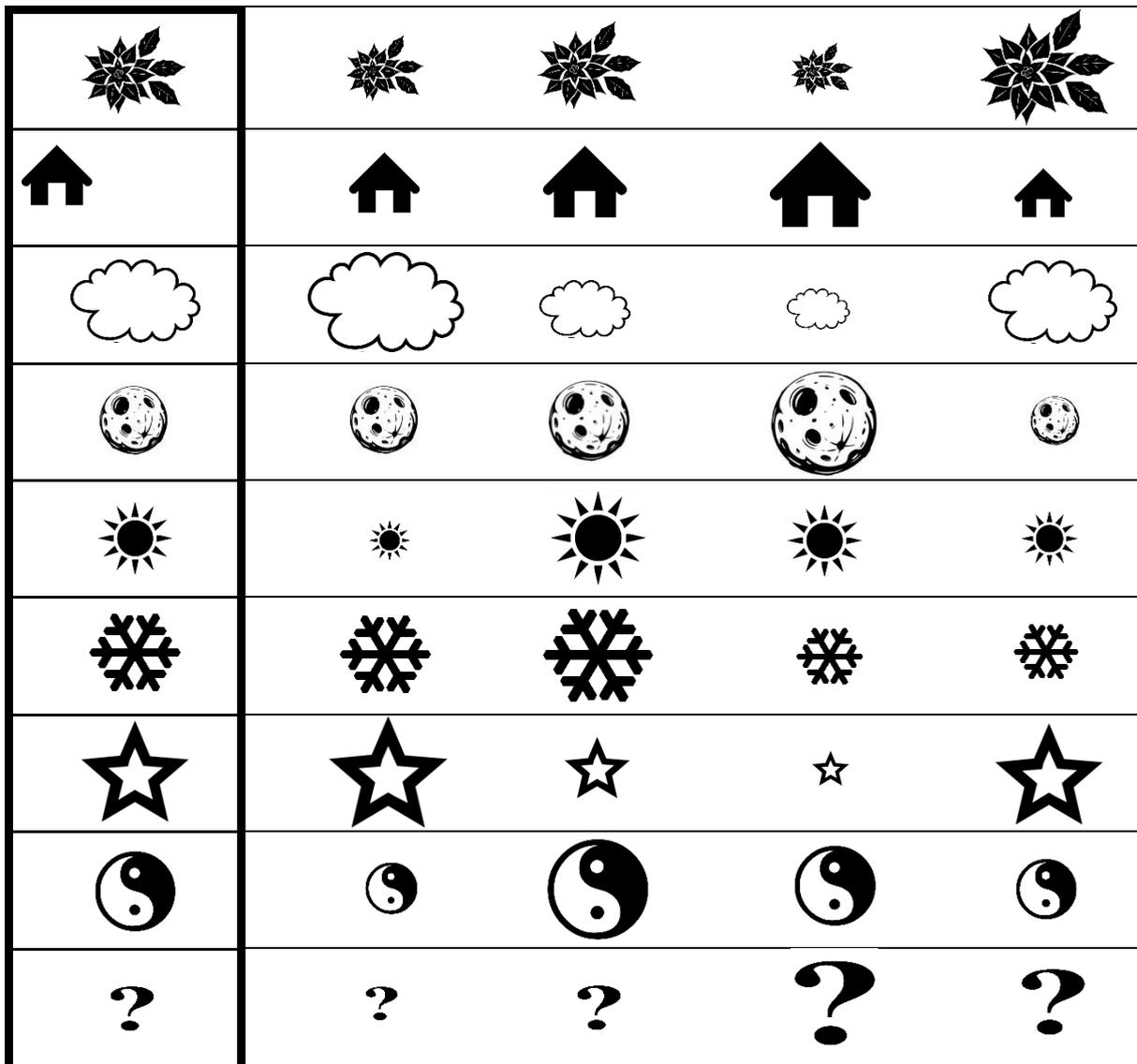




ACTIVIDAD 2

EJERCICIO DE PERCEPCIÓN

Observa las siguientes figuras y señala la que es del mismo tamaño que el modelo de la izquierda:



ACTIVIDAD 3 EJERCICIO DE ASOCIACIÓN

¿Qué tienen en común y en qué se diferencian las siguientes parejas de palabras?:

- **Perro y gato:** tienen en común que los dos son animales y se diferencian en que cada uno es de una especie distinta.

- **Río y mar:**

- **Cuchara y tenedor:**

- **Chaqueta y pantalón:**

- **Plátano y naranja:**

- **Noria y montaña rusa:**

¿Qué tienen en común cada uno de los siguientes grupos de palabras?

1. Un tenedor, un cuchillo y una cuchara son: **CUBIERTOS**

2. Un lápiz, una pluma y un bolígrafo son: _____

3. Una silla, una mesa y un armario son: _____

4. Madrid, Barcelona y Cuenca son: _____
5. Enero, junio y noviembre son: _____
6. Primavera, verano e invierno son: _____
7. Folio, cuaderno y agenda son: _____
8. Botella, jarra y botijo son: _____
9. Camisa, pantalones y abrigo son: _____
10. La A, la L y la S son: _____
11. Ratón, teclado y pantalla son: _____
12. Ballena, tiburón y calamar son: _____
13. Anillo, reloj y una pulsera son: _____
14. Coche, moto y avión son: _____
15. Pincel, lienzo y caballete son: _____
16. Amapola, clavel y margarita son: _____
17. Aries, Libra y Escorpio son: _____