

Ficha_de_trabajo_2017_semana28_A

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.

Escriba a la derecha cuántas veces aparece la letra q (qu) en cada línea y súmelas después.

Ficha_de_trabajo_2017_semana28_B

Coloque los cuadros vacíos
los números que faltan del
1 al 9, sin repetir ninguno,
para que las operaciones
sean correctas.

$$\begin{array}{r} \square + \square - \square = 6 \\ + \quad - \quad - \\ \square 7 + \square + \square 2 = 12 \\ - \quad + \quad + \\ \square 6 + \square - \square = 3 \\ = \quad = \quad = \\ 2 \quad 11 \quad 10 \end{array}$$

Escriba palabras
de seis letras
que comiencen por
t y acaben en r,
como tambor.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____

Señale las letras colocadas detrás de una C y delante de una V
y forme con ellas el nombre de un lugar de trabajo. _____

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

Ficha_de_trabajo_2017_semana28_C

Sólo un número está repetido, averigüe cuál es.

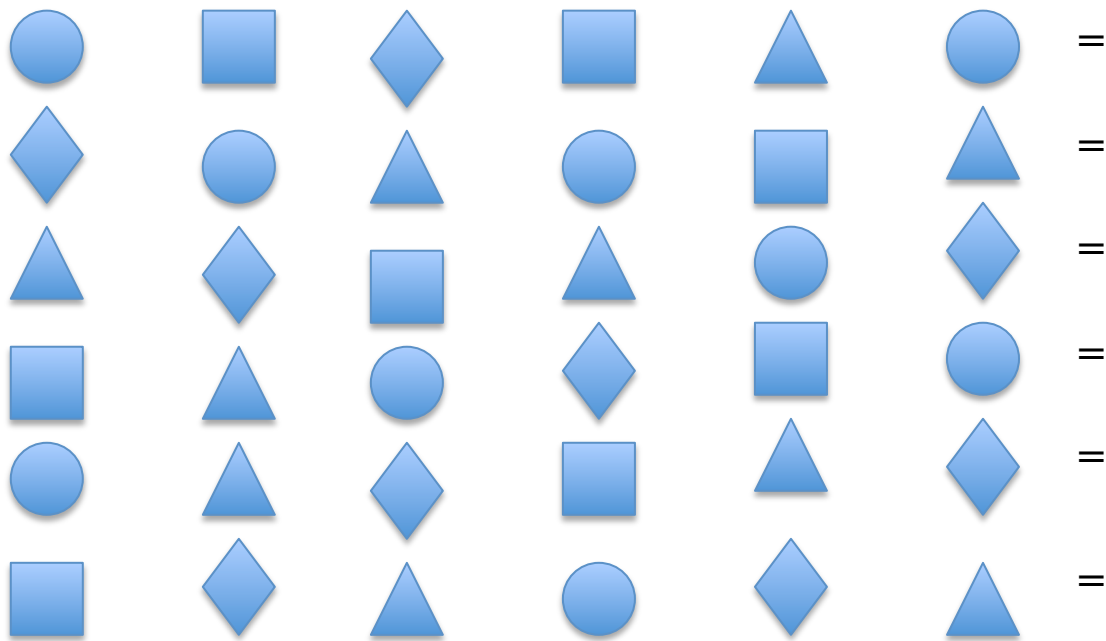
8765	8779	8766	8902	8780	8912	8903	8881	8767
8904	8882	8918	8768	8905	8883	8769	8906	8884
8913	8770	8907	8885	8771	8917	8908	8772	8914
8886	8914	8773	8909	8887	8774	8916	8888	8775
8776	8889	8910	8777	8915	8900	8778	8911	8901

Descubra con cual de las palabras del cuadro se relaciona la escrita con mayúsculas.

	1	2	3	4
AMAPOLA	Luna	Nube	Agua	Trigo
SOMBRILLA	Puerta	Gato	Playa	Invierno
PINTURA	Zapato	Brocha	Escalera	Vecino
CACEROLA	Cocina	Techo	Baño	Ajuar
BIBLIOTECA	Teatro	Libros	Cartera	Garaje
PASAPORTE	Felpudo	Planta	Viaje	Tijeras
CABEZA	Toalla	Cable	Viruta	Pelo

Ficha_de_trabajo_2017_semana28_D

Ponga junto al círculo un 1, junto al rombo un 2, junto al cuadrado un 3 y un 4 junto al triángulo. Intente hacerlo de memoria. Sume cada fila y escriba el resultado a la derecha; finalmente, sume los totales de toda la columna.



Divida el cuadro en 6 partes distintas
cuyos números sumen siempre 20.

12	6	6	3	3	3
3	4	5	1	1	11
3	4	5	9	7	7
2	9	1	9	3	3

Con la letra
sobrante en
cada palabra
forme un número.

ACEIITUNERO
SACACORCCHOS
RUISEÑOR
TINTORERÍA
CASCARRABIAS