

Ficha\_de\_trabajo\_2020\_semana37\_As

**Mayores activos: la edad solo es un número**

Para muchos mayores activos, la edad solo es un número; no tienen en 0  
cuenta los años a la hora de hacer planes. Es el caso de Hiromu Inada, un 0  
japonés que, en 2018, logró un record Guinness al completar el Ironman 2  
de Hawái en la categoría de 85 a 89 años. 1

Se trata de una modalidad de triatlón de las más importantes que existen 0  
a nivel mundial. Comprende 3,68 km a nado; 180 km en bicicleta y 42,2 0  
km a pie, que se deben concluir en tan solo 17 horas. 0

Pocas personas tienen la resistencia y la capacidad física que requiere. En 0  
2019, Inada tuvo que abandonar tras 10 horas de recorrido. Pero eso no 0  
le echó atrás; quiere competir hasta los 90 años. En 2020 la competición 0  
estaba prevista para octubre, pero se aplazó a causa de la pandemia. 0

Sin embargo, l él no deja de entrenar. Ve en el retraso una ocasión de 1  
mejorar su condición física. Su objetivo es romper el techo de la edad. Lo 0  
hizo una vez y quiere volver a intentarlo. Y madruga cada día para 1  
prepararse con tesón en un gimnasio de Tokio. 1

Repase atentamente la lectura; después, escriba a la derecha cuántas 6  
veces aparece la letra g (ge) en cada línea y súmelas.

Ficha\_de\_trabajo\_2020\_semana37\_Bs

### Complete las siguientes analogías.

Ayer es a pasado como hoy es a **presente.**

Añadir es a sumar como quitar es a **restar.**

Limón es a amarillo como berenjena es a **morado.**

Moneda es a metal como libro es a **papel.**

Frío es a calor como blanco es a **negro.**

Bacalao es a salado como miel es a **dulce.**

Codo es a brazo como rodilla es a **pierna.**

Piña es a fruta como espárrago es a **verdura.**

Lápiz es a escritura como pincel es a **pintura.**

Reste de 4 en 4 desde  
el número 177 hasta el 1.

177, 173, 169, 165,

161, 157, 153, 149,

145, 141, 137, 133,

129, 125, 121, 117,

113, 109, 105, 101,

97, 93, 89, 85, 81, 77,

73, 69, 65, 61, 57, 53,

49, 45, 41, 37, 33, 29,

25, 21, 17, 13, 9, 5, 1.

Complete el cuadro inferior con los  
números 3, 4, 5, 6 y 7 de modo que  
aparezcan en cada fila (de izquierda a  
derecha) y en cada columna (de arriba  
abajo) sin que falte ni se repita ninguno.

Hay varias soluciones.

3	4	5	6	7
4	5	6	7	3
5	6	7	3	4
6	7	3	4	5
7	3	4	5	6

Ficha\_de\_trabajo\_2020\_semana37\_Cs

Encuentre las siguientes secuencias de letras en el cuadro inferior y escriba al lado de cada una el número de veces que aparece.

POIU **4**      ÑLKJ **4**      QWER **5**      MNBV **3**      ZXCV **2**

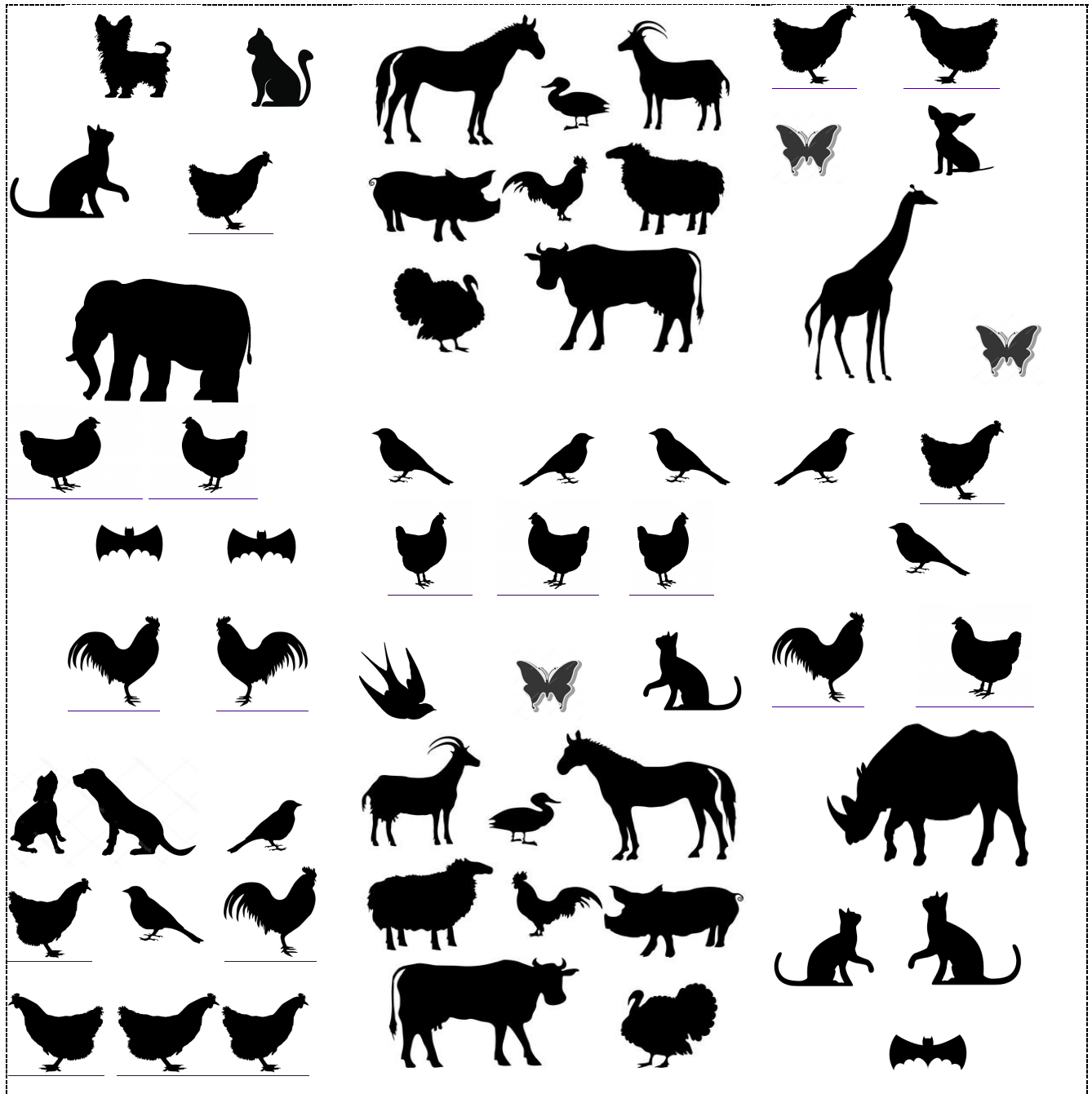
QAWZ	<u>QWER</u>	SXCD	EFVB	FRGT	<u>MNBV</u>
<u>ZXCV</u>	NHYU	JMIK	<u>POIU</u>	SXCD	ILÑO
PÑML	SXCN	BOIU	QAWZ	WXDV	<u>ÑLKJ</u>
MMBA	<u>POIU</u>	<u>MNBV</u>	ZXDV	ÑLEJ	QWAB
QAWZ	NLEJ	MKOP	WGYU	<u>QWER</u>	XFTY
WXDV	POID	QAWZ	<u>ÑLKJ</u>	XDVH	MNCA
<u>QWER</u>	EFVB	VHUI	DVGY	QWEB	<u>POIU</u>
FRGT	OKNB	<u>POIU</u>	<u>QWER</u>	EFVB	ZXDJ
QSCV	<u>MNBV</u>	ÑLES	MNBA	<u>ZXCV</u>	QAWZ
<u>ÑLKJ</u>	MNBU	EFVB	NJIO	POEU	VGYU
QMEB	AXDV	<u>ÑLKJ</u>	FRGT	EFVB	<u>QWER</u>

Cambie una letra de cada palabra para lograr otra distinta, que se corresponda con la definición de la columna central.

A <u>B</u> ADÍA	Sumaba una cantidad	<u>Añadía</u>
BANDE <u>R</u> A	Pieza para servir cosas	<u>Bandeja</u>
PINT <u>U</u> RA	Mujer que pinta	<u>Pintora</u>
MO <u>D</u> ESTIA	Desazón o daño leve	<u>Molestia</u>
<u>G</u> RÁFICO	Circulación de vehículos	<u>Tráfico</u>
COST <u>U</u> RA	Perteneciente a la costa	<u>Costera</u>

Ficha\_de\_trabajo\_2020\_semana37\_Ds

Escriba debajo cuántos y cuáles animales de granja se ven en el cuadro.



**2 patos, 2 pavos, 2 cerdos, 2 vacas, 2 ovejas, 2 cabras,**  
**2 caballos, 6 gallos, 4 perros, 5 gatos y 14 gallinas.**

# FICHA DE ACTIVIDADES

ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA PERSONAS MAYORES

[www.ejerciciosdememoria.org](http://www.ejerciciosdememoria.org)

