

DOSSIER DE ACTIVIDADES 2020

AFA POZUELO DE
ALARCÓN



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1. Cuente por escrito las actividades que realizó ayer (Nada más levantarme me duché, me vestí...etc.)

2. Relacione, mediante una línea, estos refranes y dichos populares, para que tengan sentido:

A palabras necias

merece perdón

Perro ladrador

corazón que no siente

Ojos que no ven

oídos sordos

No hay mal

lo que puedas hacer

A buen entendedor

hoy

No dejes para mañana

poco mordedor

En boca cerrada

no entran moscas

Ladrón que roba a

que por bien no venga

ladrón

pocas palabras basta

El que mucho abarca

poco aprieta

3. A continuación le pondremos una serie de imágenes, tendrá que visualizarlas y memorizarlas ya que más adelante tendrá que señalar las que recuerde.



4. **Cálculo:** continúe la secuencia siguiente de números.

351, 342, 333, 324,....., 261

5,17, 29, 41,....., 149

16, 23, 30, 37,....., 100

100, 94, 88, 82,....., 22

5. Cree palabras con las siguientes letras M U R C I E L A G O

_____	_____
_____	_____
_____	_____

6. Recuerde alguna anécdota de la infancia: escriba qué ocurrió, dónde, cuándo y qué personas había.

3. A continuación le pondremos una serie de imágenes, algunas salieron anteriormente, ¿Cuál memorizaste?

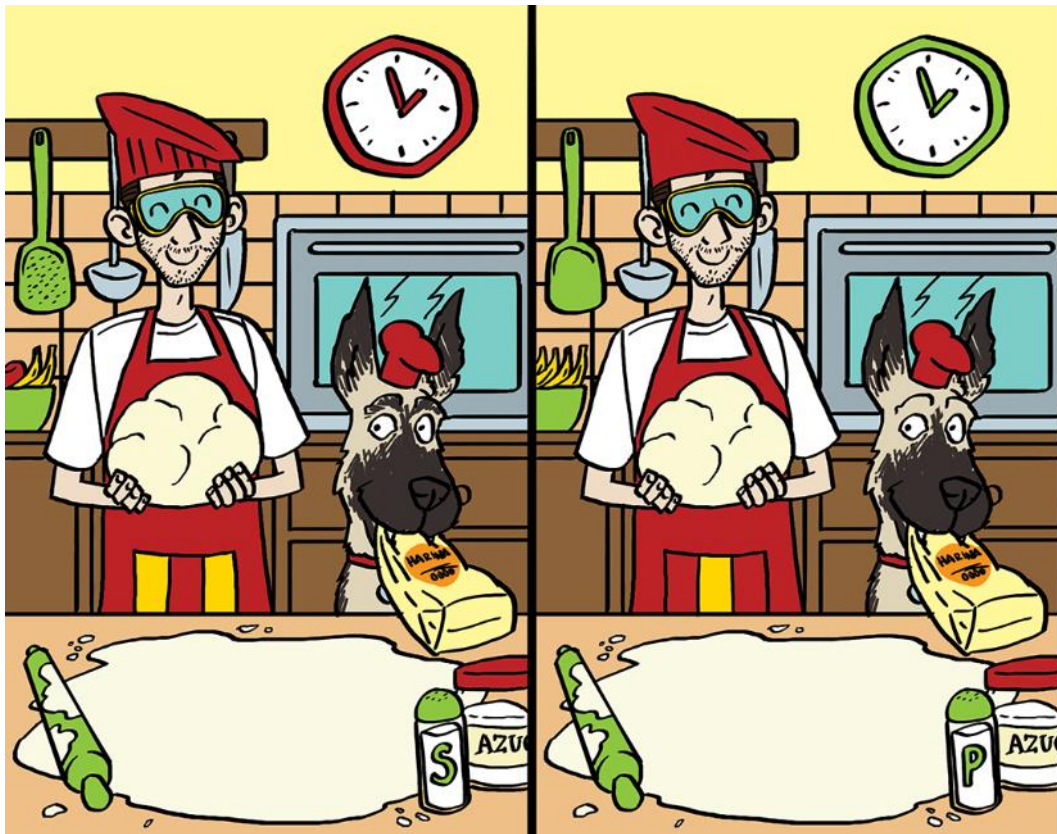


6. Redondea con pintura azul todas las R y con pintura roja las L.

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

Recuerde unas fiestas navideñas agradables. Escriba todo lo que recuerde sobre ellas: dónde las celebró, con quién estaba, qué comieron, qué regalos recibió,...

7. Encuentra las 7 diferencias, márkelas con una X.

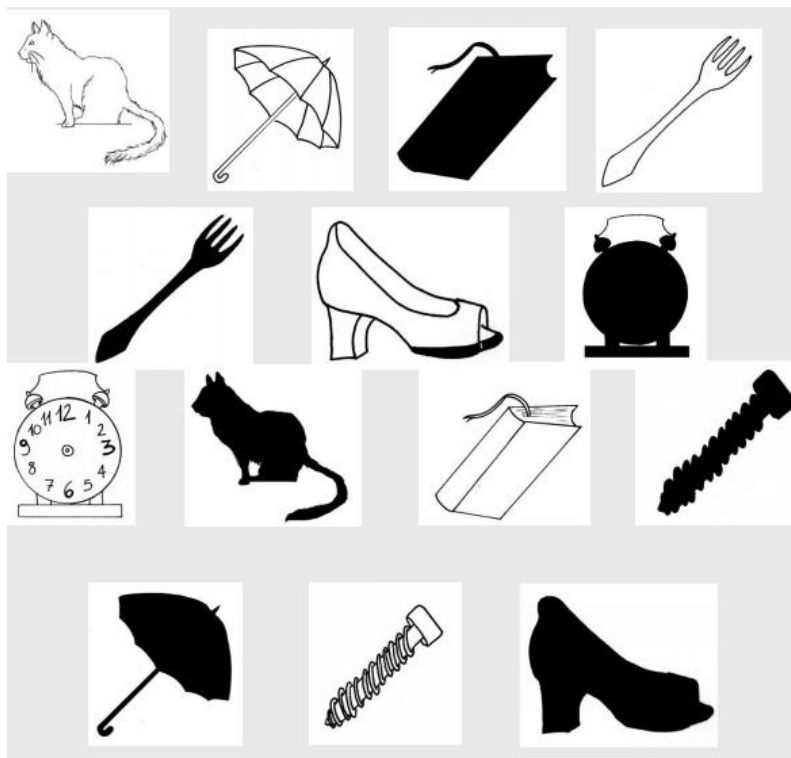


Escriba acerca de algún viaje que ha hecho en su vida.

Sume el número de símbolos tachados ⊖ que hay en cada fila y anote el resultado

⊖ ⊙ ⊖ ⊖ ⊙ ⊙ ⊖ ⊙ ⊖ ⊖ ⊙ ⊖ ⊙ ⊖ ⊖ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊖ ⊙ ⊖ ⊙ ⊖	10
⊖ ⊙ ⊖ ⊙ ⊙ ⊖ ⊖ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊖ ⊖ ⊖ ⊖ ⊖ ⊖ ⊖ ⊙ ⊖ ⊙ ⊙ ⊙ ⊖	
⊙ ⊖ ⊖ ⊖ ⊙ ⊖ ⊖ ⊙ ⊖ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙	
⊖ ⊖ ⊖ ⊙ ⊙ ⊖ ⊖ ⊙ ⊙ ⊖ ⊖ ⊖ ⊙ ⊖ ⊖ ⊖ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙	
⊙ ⊙ ⊖ ⊙ ⊖ ⊖ ⊖ ⊖ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙	
⊖ ⊖ ⊖ ⊖ ⊖ ⊖ ⊖ ⊖ ⊙ ⊖ ⊙ ⊙ ⊖ ⊖ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙	
⊙ ⊙ ⊖ ⊖ ⊖ ⊙	
⊙ ⊖ ⊙ ⊙ ⊖ ⊙ ⊙ ⊖ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙	
⊙ ⊖ ⊙ ⊙ ⊖ ⊙ ⊙ ⊖ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙	
TOTAL	

Empareja mediante números 1- 1, 2-2...etc



Lee con atención y después conteste a las preguntas.

ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO

La actividad física se basa en movimientos voluntarios del cuerpo, que consumen energía. Hay actividades físicas que forman parte de nuestra rutina diaria: andar, subir y bajar escaleras, hacer las tareas del hogar, ir a la compra, etc.; casi todas las personas mayores pueden realizarlas.

El ejercicio físico es un tipo de actividad física en el que se realizan movimientos repetidos, planeados y estructurados, de manera planificada y reglada. Su práctica mantiene y mejora la capacidad física. Incluye actividades como andar a paso ligero, bicicleta, natación... Un ejercicio físico muy recomendable y al alcance de todo el mundo es caminar al aire libre. Entre los beneficios de realizar ejercicio físico se encuentran: mejorar la oxigenación de nuestro cuerpo, bajar la frecuencia cardiaca, tonificar y mantener la masa muscular, conservar flexibles nuestras articulaciones, fijar el calcio a nuestros huesos y ayudar a relajarnos. Se ha comprobado que mejora el estado de ánimo y contribuye a aliviar algunos dolores musculares y articulares. El ejercicio físico es un pilar básico del envejecimiento saludable.

1. Según se indica en el texto, ¿es lo mismo Actividad Física que Ejercicio Físico? _____

¿Por qué?

2. ¿En qué se basa la Actividad Física?

3. ¿Qué tipo de movimientos se realizan en el Ejercicio Físico?

4. Escriba cuatro Actividades Físicas que realice usted diariamente.

5. CAMINAR es un Ejercicio Físico muy recomendable, ¿Qué beneficios aporta a nuestra salud?

Cálculo



5,20 euros



1,40 euros



12 euros



28 euros



24 euros



3,30 euros



15 euros



4 euros



17 euros

ROPA

.....
.....
.....

Total:

FERRETERÍA

.....
.....
.....

Total:

FARMACIA

.....
.....
.....

Total:

1. Si va a la compra una vez por semana, ¿Cuántas veces irá en dos meses?
2. En la primera semana del mes ha gastado 20 euros en la compra, en la segunda 15,50 euros, en la tercera 21,40 euros y en la última 10,75 euros. ¿Cuánto ha gastado en el mes?
3. Si estos son los productos que ha comprado, ¿cuánto ha gastado en total?
4. ¿Cuánto le devolverán si paga con un billete de 10 euros?
5. Si gasta en la carnicería 57,30 euros y en la frutería 25 euros. ¿Cuánto le quedará de un billete de 100 euros?

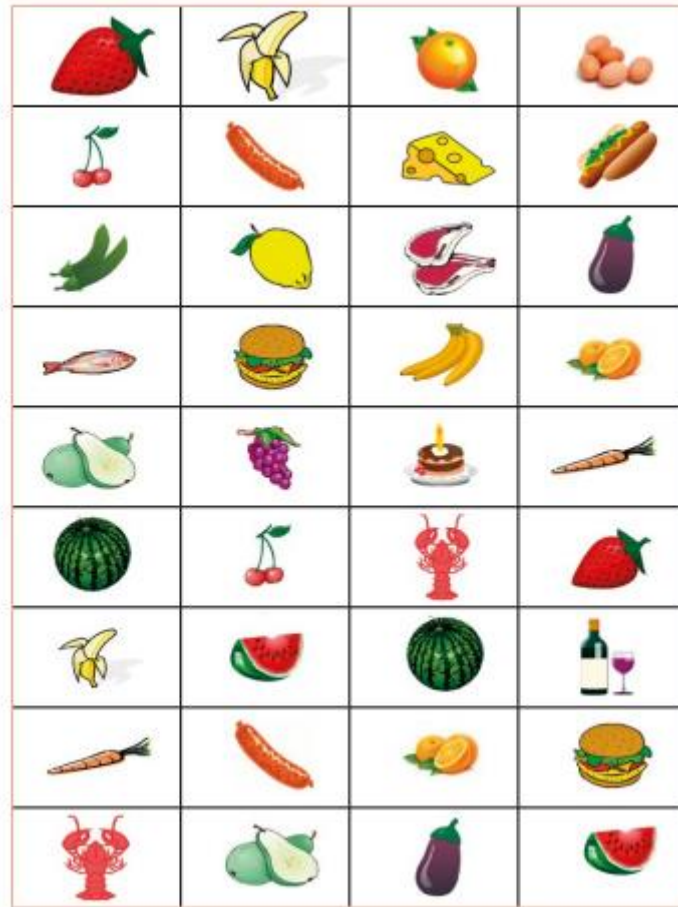
Solucione la sopa de letras.

- CAJERO
- MONEDAS
- EUROS
- BILLETES
- CÁLCULO
- VUELTAS
- CARTERA
- DINERO
- PAGAR
- CAJA
- IVA
- PRODUCTO
- TICKET
- PRECIO
- BANCO
- COMPRA

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

Escriba 9 artículos que puede comprar en una ferretería.

CUADRO DE ALIMENTOS



Observe con atención la lista de alimentos y conteste a las preguntas.

1. ¿Qué alimentos no están repetidos?

2. ¿Qué alimento se repite más veces? _____

3. ¿Cuántos perritos calientes hay? _____

4. ¿Qué frutas están partidas? _____

5. ¿Cuántos plátanos pelados hay? _____

6. ¿Qué alimentos que se encuentran en el cuadro se compran en la carnicería?

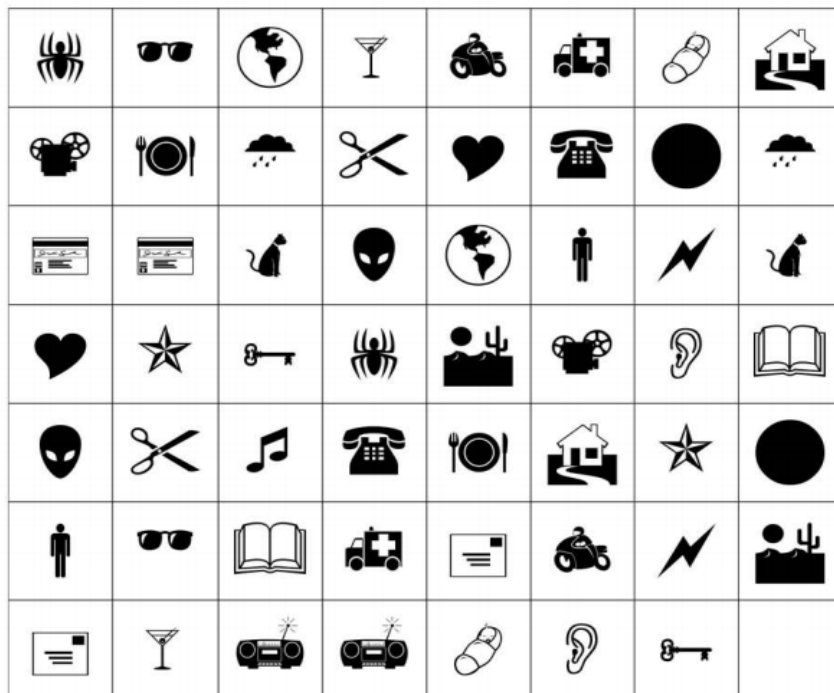
7. ¿Qué alimentos del cuadro se compran en la pescadería?

Pinta los cuadros según indica a continuación:

- Pinta de color amarillo todos los deportes.
- Pinta de color azul todas las frutas.
- Pinta de color verde todos los colores.
- Pinta de color rojo todos los animales.

GOLF	CABALLO	ESGRIMA	GAVIOTA	BLANCO	TREN	CRUDO	COCHE
ROJO	TURQUESA	MANZANA	BALLENA	CONEJO	HANDBOL	TIBURÓN	AUTOCAR
BARCO	CARRO	AZUL	MELÓN	PERA	ELEFANTE	SUBMARINO	METRO
TIGRE	ATLETISMO	TRICICLO	BARCA	RATÓN	CIRUELA	ESCALADA	VERDE
MARRÓN	CABRA	GIMNASIA	CICLISMO	BUS	GALLINA	RATA	TRANVÍA
NATACIÓN	JUDO	PALOMA	AMARILLO	SERPIENTE	ROSA	COCO	SANDÍA
LILA	FURGONETA	AJEDREZ	NARANJA	CABRA	PLÁTANO	MORADO	BALONCESTO
MANDARINA	CERDO	FÚTBOL	TENIS	CAMIÓN	SENDERISMO	NECTARINA	NEGRO
TORTUGA	MARRÓN	FRESA	GRIS	KARATE	ALTEROFILIA	KIWI	CEREZA
HÍPICA	PIÑA	PATO	PATINAJE	VACA	LEÓN	AVIONETA	TELEFÉRICO

Fijate a continuación en el recuadro con las siguientes imágenes y señala cual es el que no tiene pareja.



Lea el texto y señale con color rojo todas las E que aparezcan.

Ludwig van Beethoven fue compositor, director de orquesta y pianista alemán. Es uno de los compositores más importantes de la historia de la música y su legado ha influido de forma decisiva en la música posterior. Beethoven pasó los últimos años de su vida casi totalmente aislado por la sordera, relacionándose solamente con algunos de sus amigos a través de los “cuadernos de conversación”, que le sirvieron como medio de comunicación. Su último gran éxito fue la Novena Sinfonía, terminada en **1823**. Es una de las obras más trascendentales, y populares de toda la música clásica. Su último movimiento es un final coral sorprendentemente inusual en su época que se ha convertido en símbolo de la libertad. Precisamente, una adaptación de la sinfonía es el himno de la Unión Europea (UE).

TOTAL

Calcule cuánto dinero le costará la compra. Por ejemplo, si un kilo de tomates cuesta 2,30 €, los dos kilos que vamos a comprar costarán el doble, es decir: $2,30 \times 2 = 4,60$ €.



2 kilos de tomates	4,60 €
2 barras de pan	
Media docena de huevos	
1 kilo y medio de filetes	
Medio kilo de limones	
TOTAL	<input type="text"/>

Indique cuales son los números inversos de los siguientes que se presentan:

2 0 7 5 el inverso es

9 3 5 4 el inverso es

3 7 6 8 2 el inverso es

4 1 0 9 8 7 el inverso es





























































6 2 3 9 4 7 el inverso es

5 3 6 5 6 3 7 el inverso es

2 3 2 5 4 6 4 6 9 el inverso es

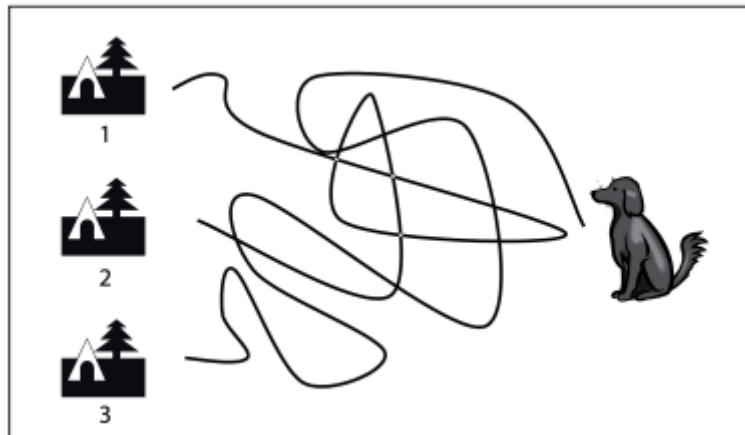
6 5 9 7 2 2 5 3 2 el inverso es

Ejercicio de atención, ponga 1 debajo de  y un 2 debajo de , a continuación haga la suma.

Escriba el número que considere que responde a las siguientes preguntas.

¿Cuál de las tres casas es la del perro? _____



¿Cuál es la casa de la señora? _____

