

Di seguito troverai un **mix di esercizi** per la tua attività ludico-ricreativa di allenamento cognitivo.
Puoi affrontarli in sequenza, oppure a tuo piacimento.

Gli esercizi sono i seguenti:

LE DEFINIZIONI

LE SEQUENZE (numeri e immagini)

LA SEQUENZA (azioni)

LE PAROLE NASCOSTE

ORDINA LE SILLABE E TROVA LA PAROLA

Credit:

Quaderno di esercizi a cura del Gruppo volontari uniti e solidali per convivere con il Parkinson-Onlus, Padova, 2016 (primi quattro esercizi)
trainingcognitivo.it (ultimo esercizio)

LE DEFINIZIONI

Scrivi negli appositi spazi le parole corrispondenti alle definizioni date.
Tutte le parole iniziano con la lettera «A»

COMUNICAZIONE DI UNA NOTIZIA: _____

LO PRESTA UN ORECCHIO ATTENTO: _____

È TIPICA QUELLA ALL'ARANCIA: _____

CAPOLUOGO DELLE MARCHE: _____

ORA: _____

SISTEMAZIONE DEI CAPELLI: _____

LO SI OTTIENE DA FERMENTAZIONE DEL VINO: _____

ACIDO NOTO COME VITAMINA C: _____

SALUTO DEFINITIVO: _____

LE DEFINIZIONI

Scrivi negli appositi spazi le parole corrispondenti alle definizioni date.
Tutte le parole iniziano con la lettera «A»

NOME PROPRIO MASCHILE: _____

METALLO NOBILE GRIGIO CHIARO: _____

BUENOS AIRES NE È LA CAPITALE: _____

MOBILE PER RIPORRE I VESTITI: _____

DIFENDE L'ACCUSTATO IN TRIBUNALE: _____

LO SI ASSUME IN CASO DI INFEZIONE: _____

FRUTTO ESTIVO MOLTO RINFRESCANTE: _____

DOLCIFICANTE: _____

IL COLORE DEL CIELO SERENO: _____




LE SEQUENZE

Quante sequenze ci sono come questa? **5 – 7 – 4**

Le puoi trovare in tutte le direzioni: orizzontale, verticale e diagonale.

5	4	5	7	4	1	7	5	1	4
1	7	4	1	4	7	5	7	1	5
4	1	4	7	5	5	1	4	7	5
7	1	5	1	4	5	7	4	5	7
5	7	1	4	7	5	7	4	1	4
1	5	4	1	4	7	5	7	1	1
1	4	7	5	7	4	1	4	7	5
7	5	1	4	5	1	4	7	5	1

LE SEQUENZE

Quante sequenze ci sono come questa?   
Cercate in tutte le direzioni: orizzontale, verticale e diagonale.



LA SEQUENZA

Vuoi prepararti un piatto di pasta.
Ordina correttamente le seguenti azioni

ACCENDO IL GAS	
METTO LA PENTOLA SUL FORNELLO	
BUTTO LA PASTA	
METTO L'ACQUA NELLA PENTOLA	
L'ACQUA BOLLE	
SCOLO LA PASTA	
ME LA MANGIO	

Stai guardando la televisione, ma devi uscire per un appuntamento.
Ordina correttamente le seguenti azioni

CHIUDO CASA	
ARRIVO ALL'APPUNTAMENTO	
METTO SCARPE E CAPPOTTO	
VADO IN GARAGE	
SALGO IN MACCHINA	
SPENGO LA TELEVISIONE	
ACCENDO IL MOTORE E PARTO	

LA SEQUENZA

Vuoi prepararti un caffè.

Ordina correttamente le seguenti azioni

METTO LA POLVERE NEL FILTRO	
APRO LA CAFFETTIERA	
BUTTO GIRO CON IL CUCCHIAINO	
CHIUDO LA CAFFETTIERA	
METTO IL FILTRO	
METTO LA CAFFETTIERA SUL FUOCO	
VERSO IL CAFFÈ NELLA TAZZINA	
PRENDO LA CAFFETTIERA	
BEVO IL CAFFÈ	
PRENDO LA TAZZINA	
METTO L'ACQUA NELLA CAFFETTIERA	
AGGIUNGO LO ZUCCHERO	

Devi fare la spesa al supermercato.

Ordina correttamente le seguenti azioni

TIRO FUORI DALLA TASCA LA LISTA	
METTO LA SPESA NELLE BUSTE	
PRENDO IL CARRELLO	
VADO ALLA CASSA	
PRENDO IL RESTO DALLA CASSIERA	
METTO LE COSE SUL RULLO DELLA CASSA	
VADO AL SUPERMERCATO	
PRENDO IL PORTAFOGLIO DALLA TASCA	
PRENDO LE COSE DAGLI SCAFFALI	
SCRIVO LA LISTA DELLA SPESA	
PAGO	
TORNO A CASA	

LE PAROLE NASCOSTE

Trova nello schema queste parole: **Acqua – Aria – Catene – Cinghia – Clacson – Fanalino – Freno – Frizione – Olio - Ruota – Spia**

Cercale sia in orizzontale che in verticale.

F	A	N	A	L	I	N	O	C
R	R		R	U	O	T	A	L
E	I	C	I	N	G	H	I	A
N	A		A	C	Q	U	A	C
O	L	I	O	S	P	I	A	S
F	R	I	Z	I	O	N	E	O
C	A	T	E	N	E			N

LE PAROLE NASCOSTE

Trova nello schema queste parole: **Acqua – Aria – Catene – Cinghia – Clacson – Fanalino – Freno – Frizione – Olio - Ruota – Spia**

Cercale sia in orizzontale che in verticale.

F	A	N	A	L	I	N	O	C
R	R		R	U	O	T	A	L
E	I	C	I	N	G	H	I	A
N	A		A	C	Q	U	A	C
O	L	I	O	S	P	I	A	S
F	R	I	Z	I	O	N	E	O
C	A	T	E	N	E			N

ORDINA LE SILLABE E TROVA LA PAROLA

Il tuo compito è quello di ordinare le sillabe nelle sequenza che compone correttamente il termine dell'oggetto.



lon

ni

ci

pal



le

te

so

vi

re



no

for

pia

te

ORDINA LE SILLABE E TROVA LA PAROLA

Il tuo compito è quello di ordinare le sillabe nelle sequenza che compone correttamente il termine dell'oggetto.



to

le

fo

pan

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------



te

ro

li

e

cot

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------



lam

di

pa

na

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

ORDINA LE SILLABE E TROVA LA PAROLA

Il tuo compito è quello di ordinare le sillabe nelle sequenza che compone correttamente il termine dell'oggetto.



coc

bi

al

ca

--	--	--	--



no

le

fo

te

--	--	--	--



le

man

co

te

do

--	--	--	--	--

ORDINA LE SILLABE E TROVA LA PAROLA

Il tuo compito è quello di ordinare le sillabe nelle sequenza che compone correttamente il termine dell'oggetto.



vo ca do a

--	--	--	--



fiam mi fe ri

--	--	--	--

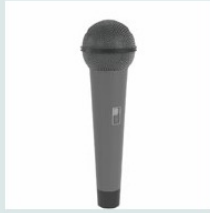


ti den fri cio

--	--	--	--

ORDINA LE SILLABE E TROVA LA PAROLA

Il tuo compito è quello di ordinare le sillabe nelle sequenza che compone correttamente il termine dell'oggetto.



mi no fo cro

--	--	--	--



ca pi tap va

--	--	--	--



va ni scri a

--	--	--	--



cia schiac no ci

--	--	--	--