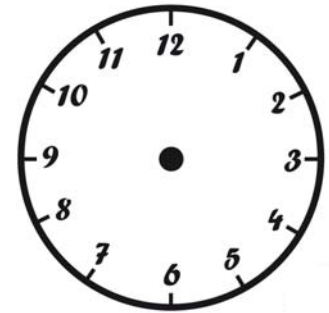























































¡¡Hola!! Coge el lapicero porque nos ponemos en marcha!!

¿Qué hora es?



Escribe la fecha de hoy:

1. Cuenta cuantas flechas hay de cada tipo y apuntalo en cada cuadro. Después suma todos los resultados que has apuntado en cada cuadro y anota el resultado final aquí:

2. Escribe al menos 12 objetos que sean de cristal.

3. ¿De qué miembros de la familia están hablando?

- Es el hijo de mi hijo. ¿Quién es?
- Es el padre de mi madre. ¿Quién es?
- Es el marido de mi madre. ¿Quién es?
- Es el hijo de mi padre ¿Quién es?
- Son las hijas de mi hija. ¿Quién es?
- Es la hija de mi marido. ¿Quién es?
- Es el padre de mis hijos. ¿Quién es?
- Es la madre de mi madre. ¿Quién es?
- Es la madre de mi hija ¿Quién es?
- Son los hijos de mis padres. ¿Quién es?

4. Haz las siguientes restas:

$$\begin{array}{r} 9393 \\ - 7475 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1928 \\ - 0763 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7256 \\ - 2719 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3677 \\ - 1352 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6457 \\ - 4191 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7293 \\ - 0895 \\ \hline \end{array}$$

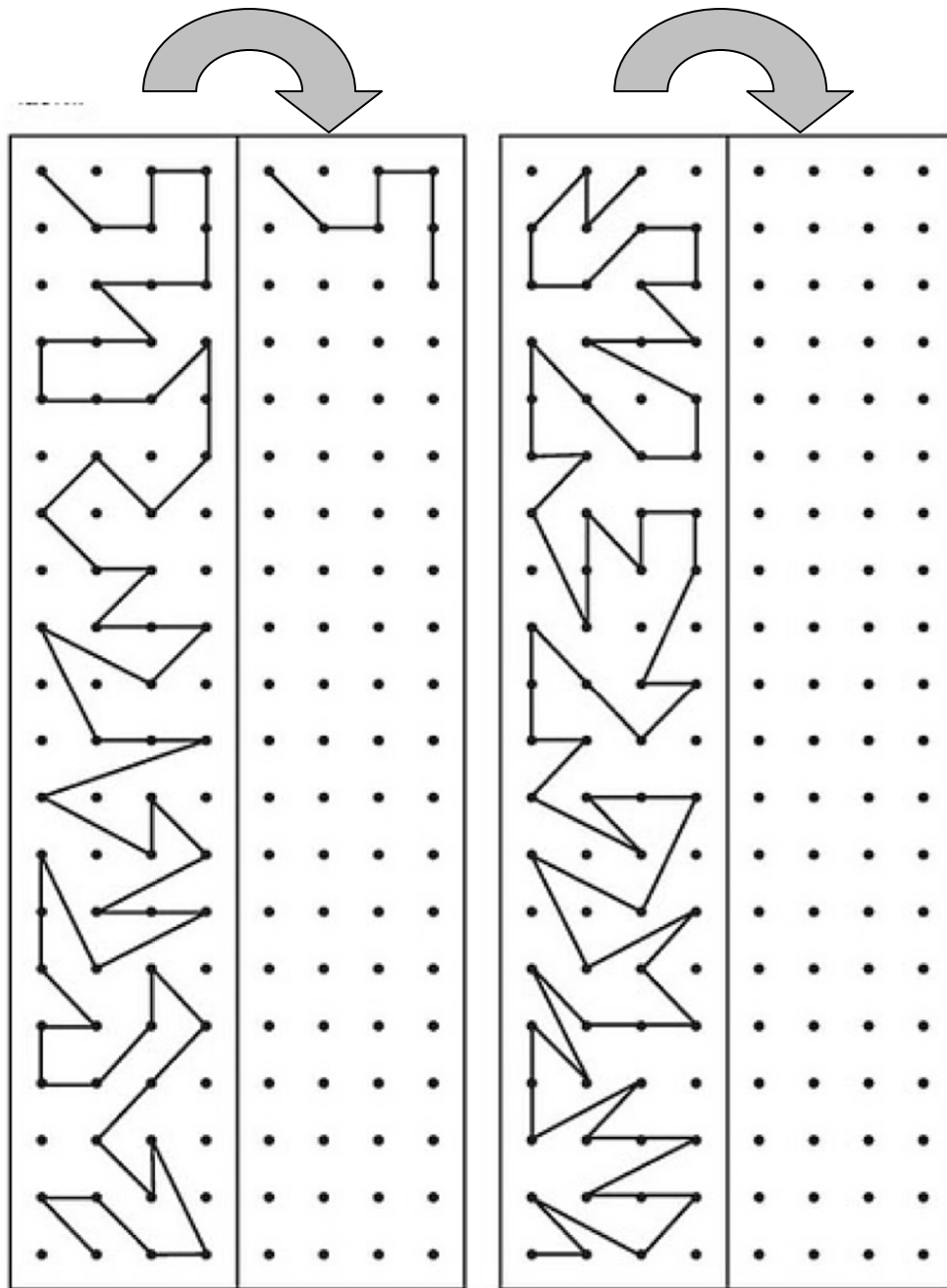
$$\begin{array}{r} 2517 \\ - 1174 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2444 \\ - 0765 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3927 \\ - 0275 \\ \hline \end{array}$$

5. Cuenta en voz alta desde el 150 hasta el 2 restando de 4 en 4:
150, 146, 142,

6. Copia las líneas de la columna de la izquierda en la columna de la derecha.



7. Escribe el nombre de todas las personas que conozcas que cumplan los años en enero y en febrero

Seguimos haciendo ejercicio

Recuerda que tienes que hidratarte bien. ¡¡Bebe agua!!



Para empezar como cada día, haz la **tabla de calentamiento**.

Ahora **coge una silla**.

1. Ponte detrás de la silla sujetándote en su respaldo para mantener el equilibrio. Ponte de puntillas y baja. Haz diez repeticiones
2. Continúa agarrándote al respaldo de la silla. Ahora dobla lentamente la pierna derecha hacia atrás y cuenta hasta 10. Después baja la pierna y haz lo mismo con la pierna izquierda.
3. En esta misma posición, levanta la pierna derecha hacia la derecha y bájala con cuidado. Haz diez repeticiones y después repite el mismo ejercicio con la pierna izquierda.
4. Ahora levanta lentamente la rodilla derecha hacia el pecho y cuenta hasta 10 manteniendo la rodilla levantada. Haz lo mismo con la pierna izquierda.
5. Siéntate en la silla y apoya bien recta la espalda. Extiende lentamente la pierna derecha hasta quedar lo más recta posible y cuenta hasta 10. Ahora haz lo mismo con la pierna izquierda.
6. Levanta ahora las dos piernas hasta que queden lo más rectas posible. Pon la puntas de los dedos estiradas intentado que sean una continuación de las piernas y después tráelas lo más cerca de ti. Punta- Flex ¿Te acuerdas? Haz 10 repeticiones: punta – flex, punta – flex, punta – flex.....
7. Ahora tienes que andar sentada en la silla. Es muy fácil. Solo mueve las piernas como si estuvieras andando. Primero camina a paso tranquilo, cuando lleves un ratito aumenta la velocidad un poco. Cuando te canses baja la intensidad y vuelve a caminar más tranquila.
8. Y para terminar vamos a andar en bici. Pega bien la espalda a la silla y haz el movimiento de andar en bici. Da por lo menos 15 pedaladas.

Si quieres hacer más ejercicio repite esta tabla otra vez o haz cualquiera de los ejercicios que te he explicado los días anteriores.

¡¡Hasta la próxima!! ¡¡Cúidate mucho!!