






































¡¡Muy buenas!!¿Todo bien?? Venga, pues vamos a trabajar un poquito.

Escribe la fecha de hoy:

¿Qué hora es?



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 anótalo aquí:

2. Combina las letras escritas a continuación y forma palabras. Ejemplo: LEÓN. Cuantas más letras utilices mejor. A ver si consigues formar una palabra con todas las letras. Recuerda que no puedes utilizar otras letras.

**A - R - I - E - N - D - O - C - A - L**

3. Imagina que vas a la compra:

- Si pagas con 10 euros y te devuelven 3´30 euros ¿cuánto te ha costado lo que has comprado?

- ¿Cuánto cuestan dos kilos de naranjas si por medio kilo te han cobrado 1´10 euros?

- ¿Cuántas monedas necesitas para pagar 3 euros con 20 céntimos?

- Si pagas con un billete de 20 euros y te devuelven 6´85 euros. ¿Cuánto dinero te has gastado?

- Si tienes en la cartera 38´40 euros, en el bolsillo de la chaqueta 13´73 euros y encima de la mesa 26´97 euros. ¿Cuántos euros tienes en total?

- Si pagas con un billete de 50 euros y te devuelven 26´55. ¿Cuánto dinero te has gastado?

- ¿Cuántas monedas de 5 céntimos necesitas para pagar 30 céntimo

4. Asocia o relaciona los siguientes números con ideas, conceptos, cosas, etc.. Fíjate en el ejemplo

- 15 → 15 la niña bonita
- 4 → 4 patas tiene la silla
- 12 →
- 33 →
- 2 →
- 7 →
- 5 →
- 24 →
- 3 →

Suma todos los números y escribe aquí el resultado:
---

5. Encuentra en esta sopa de letras 20 árboles y flores.

Cada vez que encuentres una palabra, escríbela para que sepas cuantas palabras te faltan. ¡¡Suerte!!



6. Separa las palabras del siguiente texto y haz lo que te indica.

Las palabras están seguidas, el problema es que no tienen espacios.

Ejemplo: Utiliza la mano.....

Utiliza la mano izquierda si eres diestro o la mano derecha si eres zurdo para realizar actividades sencillas como abrir o cerrar una puerta, encender la luz del cuarto, cepillarte los dientes, comer o peinarte. Recuerda que hacer estas actividades buenas para tu memoria. Ponte a probar y hazlo. Anota después que cosas has hecho.

Tengo ganas de que volvamos a vernos en la jubiloteca y me cuentes como has ido haciendo estos ejercicios.



### **Pero ahora toca...¡¡MOVIMIENTO¡¡**

- Haz la **tabla de calentamiento**.

- Hoy toca otra vez ejercicios con la **pelota**. La tabla es la misma que la que ya te escribí. Te la vuelvo a poner por si no la tienes localizada. A partir de ahora tienes que guardar todas las tablas de ejercicios porque las vamos a ir utilizando. Ahora coge la pelota.

1. Lánzala al aire y cógela. Haz 20 repeticiones.

2. Bótala durante un ratito. Primero quieta en el mismo sitio y después andando por alguna zona de tu casa.

- Hazlo primero con la mano derecha y después con la mano izquierda.

3. Siéntate en una silla con la espalda recta. Apoya los pies en el suelo y pon la pelota en el medio de los pies. Ahora levanta la pelota con los pies hasta que las piernas queden rectas. Haz 12 o 15 repeticiones.

4. Coloca la pelota entre las dos manos y con los codos abiertos presiona la pelota y relaja. Haz de 12 a 15 repeticiones



5. Siéntate en una silla, sostén la pelota con las dos manos y pon recta la espalda. Levanta la pelota sobre la cabeza. Dobla los codos y baja el balón detrás de la cabeza. Haz 12 o 15 repeticiones

6. Siéntate en una silla con la espalda recta. Coge la pelota con las dos manos y levántalas de manera que queden frente a tu ombligo. Manteniendo tus caderas firmes, gira el torso y el balón hacia la derecha. Vuelve hacia el centro, haz una pausa y luego gira a la izquierda. Repite este movimiento de 12 a 15 veces.



Giros de abdomen

7. Siéntate en el borde de una silla, endereza la espalda y coloca el balón entre las piernas. Aprieta los músculos del muslo y presiona la pelota con las piernas. Haz 8 repeticiones, contando cada vez hasta 10.



Si quieres, puedes hacer más ejercicios: sube y baja escaleras, haz un recorrido por la casa andando, ejercicios de equilibrio, de dedos.....

**Bueno, pues hasta la próxima. ¡¡Qué tengas un buen día!**