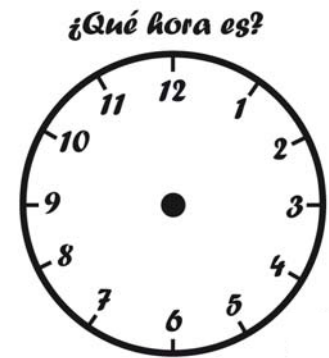


¡¡Hola de nuevo!! ¿Qué tal estás? ¿Cómo llevas estos días? Vamos a intentar que se hagan un poquito más llevaderos con estos ejercicios variados. ¡¡Prepárate!!

Escribe la fecha de hoy:



1. Ordena los siguientes números de mayor a menor.

147.456	48.792	48.972	48.927	65.124	74.597
147.654	258.364	64.249	774.284	95.347	75.214
542.971	84.123	147.356	84.132	589.287	63.879

¿Ya has ordenado todos los números de mayor a menor? Ahora suma el número mayor y el número menor y anótalo aquí:

2. Piensa en una canción que te guste y cántala en voz alta. Puede ser la misma canción que elegiste al hacer la primera ficha o puedes elegir otra canción. Pero eso si...cántala con alegría y con ganas!! Después escríbela.

3. Realiza las siguientes operaciones matemáticas. Intenta hacerlas de memoria, sin hacer cuentas, ¡¡inténtalo!! Ya has visto otras veces en la jubiloteca que si lo intentas, eres capaz de hacerlo. Si ves que te resulta muy complicado, entonces utiliza papel y lápiz. ¡¡A calcular!!

- $200 + 100 - 50 =$

- $400 \times 3 =$

- $87 - 20 =$

- $66 - 50 + 32 =$

- $150 \times 3 =$

- $100 + 200 - 50 =$

- $85 + 20 - 10 =$

- $34 + 26 + 11 =$

- $400 - 150 =$

- $87 + 4 - 11 =$

- $90 + 10 - 15 =$

- $24 + 56 - 10 =$

- $20 + 35 + 7 =$

- $87 - 10 + 23 =$

- $38 + 21 - 3 =$

- $56 + 25 + 14 =$

4. Imagina que cuando terminen estos días te vas a ir de viaje a un sitio al que te encantaría viajar. Bien, pues tienes que empezar a hacer la maleta y dejarla preparada ahora. Acuérdate de la ropa, el neceser con todo lo que necesitas, y esas cosas que no pueden faltar en un viaje.....Mételo todo!!

¿A dónde vas a viajar? Elige el destino y
escríbelo en el recuadro

¿Qué metes en tu maleta?

5. Ya estamos en primavera, y por eso tienes que dibujar 3 flores diferentes.

1 flor	Otra flor	Otra flor
--------	-----------	-----------

6. Escribe como mínimo 12 palabras que tengan tres veces la letra A, como por ejemplo AMAPOLA. Pueden ser palabras de cualquier tipo: flores, comida, nombres, ciudades, etc..

7. Suma las siguientes horas

$30\text{min} + 30\text{min} + 30\text{min} + 45\text{min}$. ¿Cuántas horas son?

$15\text{min} + 45\text{min} + 30\text{min} + 15\text{min}$. ¿Cuántas horas son?

$30\text{min} + 15\text{min} + 45\text{min} + 15\text{min} + 1\text{hora}$. ¿Cuántas horas son?

$1\text{hora y } \frac{1}{2} + 30\text{min} + 15\text{min} + 45\text{min} + 1\text{hora}$. ¿Cuántas horas son?

$\frac{1}{2}\text{ hora} + 30\text{min} + \frac{1}{4}\text{ de hora} + 15\text{min} + \frac{3}{4}\text{ de hora}$. ¿Cuántas horas son?

$15\text{min} + 1\text{hora} + \frac{1}{2}\text{ hora} + 45\text{min} + \frac{3}{4}\text{ de hora}$. ¿Cuántas horas son?

¡¡Vamos a movernos un poquito!!

¿Estás haciendo ejercicio durante estos días?. Recuerda que es bueno para ti moverte un poquito cada día. Puedes hacer ejercicios que conoces o repetir los que te he estado escribiendo los días anteriores.

Hoy te escribo unos ejercicios nuevos. ¿Preparada/o?

1. Para empezar, haz la **tabla completa de calentamiento** que hacemos siempre al principio.

2. Hoy toca ejercicios de manos. Para hacer estos ejercicios necesitas varias cosas de las que seguramente tienes en casa. Con algunas ya hemos trabajado en la jubiloteca. Si algún material no tienes, no pasa nada, pasa a hacer los siguientes ejercicios.

- COGE UNA GOMA ELÁSTICA. Si es una goma muy grande puedes darle dos vueltas



Haz 10 repeticiones con cada mano

- COGE UNA PINZA DE TENDER.

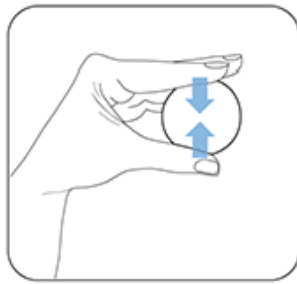


Repite este ejercicio cinco veces con cada dedo (pulgarcillo con índice, pulgarcillo con corazón, pulgarcillo con anular y pulgarcillo con meñique) . Hazlo con las dos manos

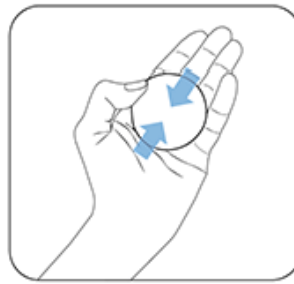
- COGE UNA PELOTA PEQUEÑA que la envuelvas entera con la mano. Puede ser blanda como las que tenemos en la jubiloteca o también sirve una dura. Si no tienes una pelota, coge un limón y haz los siguientes ejercicios.



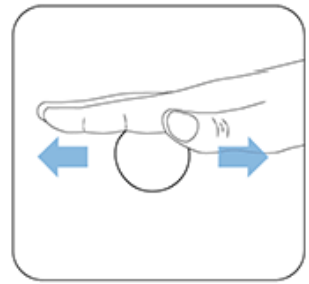
AGARRE DE FUERZA



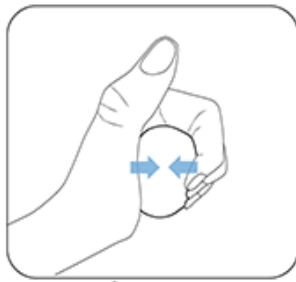
PELLIZCO



EXTENSIÓN DE PULGAR



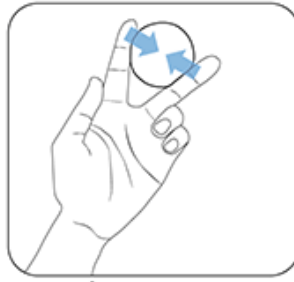
RODAR SOBRE MESA



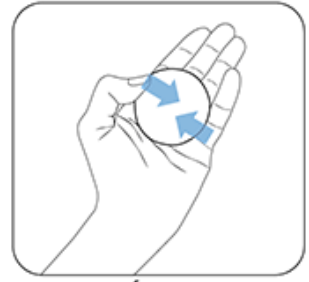
FLEXIÓN DE DEDOS



ROTACIÓN DE PULGAR



APRETÓN CON LOS DEDOS



OPOSICIÓN DE PULGAR

Agarre de fuerza: Aprieta la pelota haciendo fuerza con toda la mano.

Pellizco: Aprieta la pelota con los dedos y el pulgar extendidos.

Extensión de pulgar: Ruede la pelota hacia arriba y hacia abajo de la palma de su mano, doblando y extendiéndolo el pulgar.

Rodar sobre mesa: Ruede la pelota desde la punta de los dedos hasta la palma de la mano.

Flexión de dedos: Sostén la pelota en la palma de tu mano y presiona tus dedos contra ella. Esto es diferente del agarre de fuerza anterior. Ahora imagina que está presionando sus dedos sobre la palma de su mano.

Rotación de pulgar: Use su pulgar para rodar la pelota con un movimiento circular sobre su palma.

Apretón con los dedos: Aprieta la pelota entre dos dedos, cualquiera de los dos dedos que escoja.

Oposición del pulgar: Usando el pulgar mueve la pelota de lado a lado sobre su palma.

Si te apetece ahora, puedes hacer un poquito más de ejercicio. Elige cualquiera de los explicados los días anteriores. ¡¡Ánimo y que tengas un buen día!!