

¡¡¡Hola!!!.

Para hacer estos ejercicios vas a necesitar papel, lápiz y ganas de trabajar un poquito. Ya se que es mejor y más divertido hacer los ejercicios en grupo en la jubiloteca, pero mientras que tengamos que estar en casa, vamos a aprovechar el tiempo.

Te propongo unos ejercicios variados para trabajar la memoria, el cálculo, la concentración, el lenguaje, etc.....y también unos ejercicios de gimnasia y movimiento.

Los ejercicios de la parte de memoria son sencillos, y están explicados para que los puedas hacer sin problemas. Si tienes dudas en algún ejercicio, no te preocupes y hazlo de la manera que tu creas que lo tienes que hacer. Lo importante es que pongas a trabajar tu cabeza!!

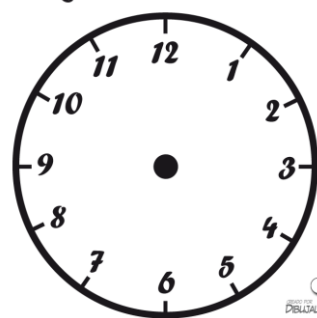
En la parte de ejercicio físico vas a necesitar un poquito de espacio, pero no mucho. Calcula que al mover las piernas y los brazos no pegues con ningún objeto y si es posible que puedas dar dos o tres pasos hacia delante, hacia atrás y a los lados, sería genial. Recuerda que si al hacer algún ejercicio te duele algo o crees que lo estás haciendo mal, es mejor que no lo hagas. No queremos hacernos daño.

La mayoría de los ejercicios los conoces de sobra porque los hemos hecho en la jubiloteca, aun así están explicados por si tienes alguna duda. Léelos tranquilamente y toma como un reto mental el tener que identificar y recordar cada uno de ellos para después hacerlos.

¡¡¡¡Venga, vamos a ello!!!!

Escribe la fecha:

*¿Qué hora es?*



1. - Piensa y escribe qué comiste **ayer** para desayunar, comer y cenar.

- Piensa y escribe qué comiste para desayunar, comer y cenar **anteayer**.

- Piensa y escribe qué comiste para desayunar, comer y cenar **el día antes de anteayer**.

2. Piensa una canción que te gusta y que te sepas, y cántala en voz alta (pueden ser canciones de todo tipo, incluso villancicos o canciones religiosas)

3. Asómate a la ventana durante 5 minutos, y cuenta cuántas personas pasan.

4. Escribe frases con las siguientes palabras:

- Una frase con: **sopa, noche y despertador**

- Una frase con: **vestido, goma, gato**

- Una frase con: **alergia, verde, servilleta**

- Una frase con: **espejo, baile, lluvia**

5. Sumas las siguientes cantidades de dinero:

a.  $25'60\text{€} + 15'40\text{€} + 3'24\text{€} + 6'87\text{€} =$

b.  $31'23\text{€} + 22'54\text{€} + 5'92\text{€} + 64'43\text{€} =$

c.  $2'49\text{€} + 47'34\text{€} + 9'54\text{€} + 43'9\text{€} =$

d.  $18'26\text{€} + 8'55\text{€} + 71'35\text{€} + 9'64\text{€} =$

6. Mira al frente y sin mirarte nada, **piensa** la ropa que llevas puesta, desde los calcetines hasta el jersey, la ropa interior hasta los zapatos, el reloj o los pendientes. Todo. Piensa que prendas son y de que colores son. Recuerda: baja los brazos y no te mires nada. El objetivo es que seas capaz de recordarlo.

7. Escribe como mínimo 20 palabras que estén formadas por 4 letras, como por ejemplo CASA

8. Dibuja una tarta de cumpleaños de tres pisos con sus velas. ¡¡Pero una tarta deliciosa!!.....¡¡mmmmm ...qué rica!!!



9. Adivina adivinanza...

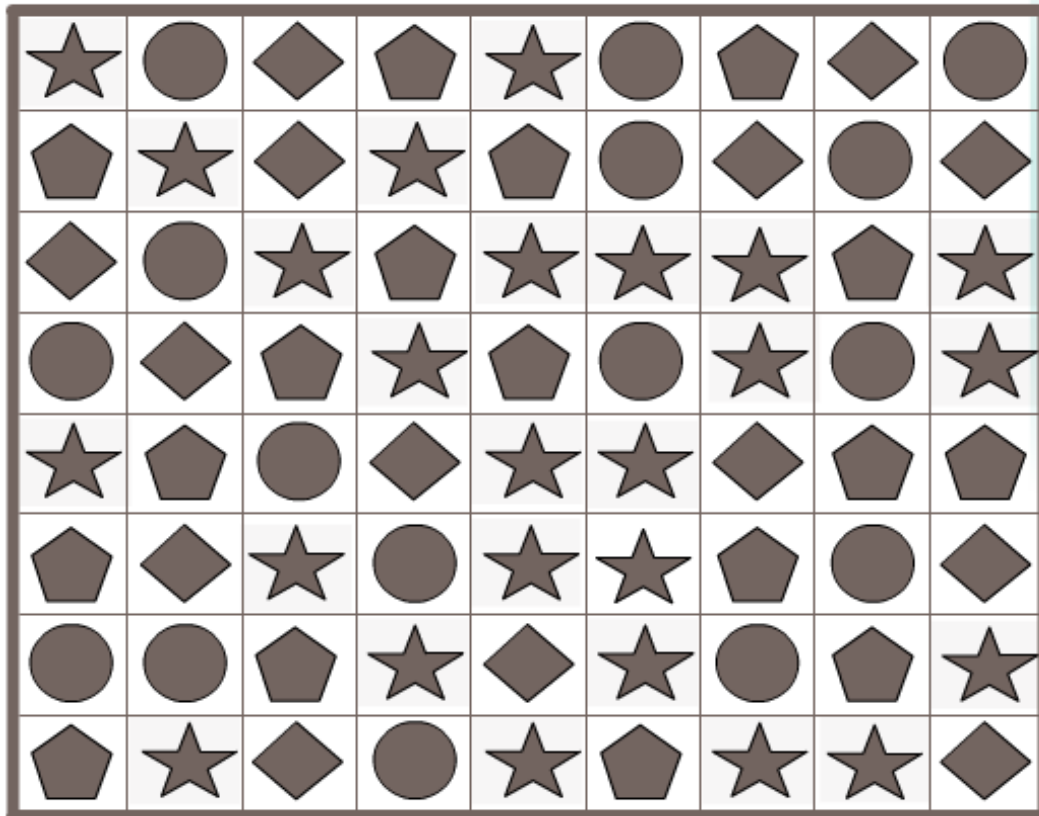
- Blanco fue mi nacimiento  
Verde mi niñez  
Roja mi madurez  
Y negra mi vejez

¿Qué soy?

- Tengo cabeza redonda  
sin nariz, ojos ni frente  
y mi cuerpo se compone  
tan solo de blancos dientes

¿Qué soy?

10. ¿Cuántas estrellas hay? ¿Y cuántos círculos?



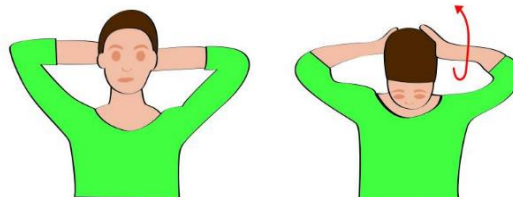
Hemos terminado por hoy los ejercicios de memoria.  
Ahora vamos a movernos un poquito. ¡¡Venga ánimo!!

Empieza haciendo la tabla de calentamiento que hacemos siempre en la jubiloteca. Esta tabla la puedes hacer todos los días. Si hay algún ejercicio que recuerdas y que yo no lo he apuntado en esta lista, también puedes hacerlo. ¡¡Utiliza tu memoria!!

1. Empieza por la cabeza, pasando un brazo por encima hasta la oreja contraria. Hazlo con los dos brazos. Cuenta hasta 10.



2. Ahora levanta los dos brazos, entrelaza los dedos y ponlos en la nuca apoyados por su propio peso. Cuenta hasta 10.



3. Sigue con los hombros. Acuérdate que los levantamos y los bajamos como si nos diera igual. En la jubiloteca decimos cosas como NO SÉ, A MI QUE ME DICES, NO ME IMPORTA.....¿Te acuerdas? ¡Pues hazlo igual! Haz 15 repeticiones.

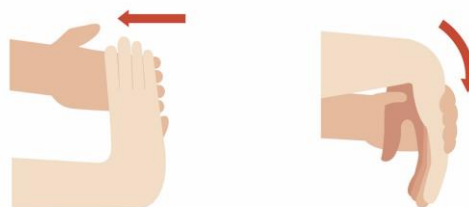
3. Estira los brazos.

- Primero hacia arriba. Este el ejercicio que primero se estira más un brazo y después el otro ¿Te acuerdas?
- Después hacia delante, Saca tres veces la “chepilla” y recógela.
- Y para terminar hacia los lados.

4. Ahora vas a nadar. Nada primero hacia delante alternando los brazos. Si quieres puedes venir a verme por el Ebro. Después nada hacia atrás para volver a Lodosa. Hazlo 15 veces en cada dirección y con cada brazo.

5. Ahora toca volar. ¿Te acuerdas? Este ejercicio se hace estirando los brazos a lo ancho del cuerpo y haciendo círculos no muy grandes. Primero hacia delante y después hacia atrás.

6. Ahora te toca estirar las muñecas. Te dejo una fotografía para que recuerdes el ejercicio. ¡¡Acuérdate de no levantar el hombro!!



7. Estira los dedos. Cuenta del uno al cinco con cada mano estirando cada dedo. Primero los sacamos y luego los recogemos, como hacemos siempre. Hazlo con las dos manos.

8. Pon las manos en las caderas y haz círculos moviendo tus caderas. Primero en una dirección y después en la otra. En la jubiloteca decimos que lo hacemos con Shakira....

9. Haz el péndulo. De un lado a otro. Este ejercicio siempre decimos que es relajado y que nos gusta. ¿Te acuerdas de cuál es? Abre las piernas y balancéate de un lado a otro con el peso de tu propio cuerpo. Acompáñate también de los brazos.

10. Junta las piernas y dobla ligeramente las rodillas. Apoya tus manos en las rodillas. Ahora haz círculos primero hacia la derecha y después hacia la izquierda. ¡Cuidado si tienes algún problema en tus rodillas!

11. Ahora ponte de puntillas cuenta hasta tres y descansa. Esto lo puedes hacer 8 veces. Si quieres puedes buscar un apoyo para hacer este ejercicio: una silla o la pared.

12. Como se te habrán cargado las bolas haciendo el ejercicio de ponerte de puntillas, vamos a estirarlas. Este ejercicio también lo conoces de la jubiloteca.

Abre las piernas y gírate hacia la derecha. Los pies quedan mirando en la misma dirección. Ahora dobla ligeramente la pierna que está por delante, en este caso la pierna derecha y deja bien estirada la pierna izquierda. ¿Notas cómo se estira la bola de la pierna izquierda?

Ahora haz lo mismo pero cambia de dirección.



### Guarda esta tabla para que la puedas practicar todos los días

Si todavía tienes energía y ganas de hacer algo más te doy dos opciones:

1. Si tiene escaleras dentro de tu propia casa puedes subir las y bajarlas durante cinco minutos. No corras y agárrate bien el brandado.

2. Localiza el espacio con mayor recorrido dentro de tu casa y camina durante diez minutos. Si te resulta pesado puedes pensar en cosas que te gusten, por ejemplo intenta recordar la última fiesta en la que has estado. La gente que había, si había música, si había comida, la ropa que llevabas puesta etc..

Para el próximo día intenta localizar una pelota...

¡¡Qué tengas un buen día!!