

¡¡¡Hola!!!

¿Estás lista/o para empezar? Venga, pues prepárate que vamos a pasar un ratito entretenidas/os.

Escribe la fecha de hoy:



1. Escribe cómo mínimo 12 palabras que terminen en AJE

2. Escribe la serie de números desde el 1 hasta el 105 sumando de 4 en 4

1, 5, 9,.....

3. Contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué harías si pudieras viajar a cualquier lugar del mundo?

- ¿Qué harías si fueras invisible?

- ¿Qué harías si encontraras un millón de euros?

4. Tacha la letra E en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

<u>E</u> l <u>cere</u> bro humano <u>tie</u> ne una función, que <u>lo</u> <u>difer</u> encia del <u>re</u> sto de	11
las especies animales, que es la capacidad de crear. A lo largo de la	
historia, las distintas culturas han creado arte, pintura, música,	
danzas, arquitectura, conocimientos científicos, etc.	
La creatividad es la producción de nuevas ideas que son originales.	
Una de estas ideas originales que ha facilitado el trabajo doméstico	
es “la fregona”, inventada en el año 1956 por un ingeniero español,	
para evitar tener que fregar de rodillas.	
Este invento ha sido muy útil e incluso puede ayudar a prevenir	
enfermedades como la artrosis, las infecciones, los hongos en las	
uñas y el deterioro de las manos y las rodillas.	
Ser creativos es una forma de mostrar nuestra inteligencia. La	
capacidad de crear la tenemos todos los seres humanos y la	
podemos desarrollar a cualquier edad.	
TOTAL	

5. Acertijo: El padre de Luisa tiene 5 hijas. Una es Lala, Lela, Lila, Lola.
¿Cómo se llama la que queda?

6. Escribe palabras que empiecen por A y que se encuentren en la habitación en la que tú estás. Tú también en la habitación, así que también valen las cosas que llesves puestas. Escribe como mínimo 15 palabras.

7. ¿Te gustan los crucigramas? Este es un crucigrama numérico. Solo tienes que sumar. ¡¡Vamos, inténtalo!! Si te cuesta un poquito, no tires la toalla, en cuanto lo entiendas te saldrá.

The crossword puzzle grid contains the following equations:

- Row 1: $4 + 2 = \square$
- Row 2: $\square + \square = 8$
- Row 3: $1 + \square = 9$
- Row 4: $2 + \square = \square$
- Row 5: $\square + \square = 9$
- Row 6: $\square + \square = 7$
- Row 7: $\square + \square = 9$
- Row 8: $2 + \square = 1$
- Row 9: $\square + 1 = \square$
- Row 10: $\square + \square = 2$
- Row 11: $\square + \square = 8$

Vertical equations (from top to bottom):

- Column 2: $\square + \square = 2$
- Column 3: $\square + \square = 9$
- Column 4: $\square + \square = 7$
- Column 5: $\square + \square = 6$
- Column 6: $\square + \square = 1$
- Column 7: $\square + \square = 7$
- Column 8: $\square + \square = 2$
- Column 9: $\square + \square = 8$

¡¡Ahora un poquito de ejercicio!!

Para empezar haz la **tabla completa de calentamiento** que hacemos siempre al principio de la jubiloteca. Es la tabla que te expliqué en la fichas del primer día. Si no la tienes, puedes buscarlas e imprimirlas.

¿Tienes una 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. 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 no tienes una pelota, puedes intentar hacerlo con otro objeto. No podrás botarlo pero el resto de ejercicios si que puedes hacerlos. Intenta conseguir una pelota para los próximos días.

Si quieres hacer más ejercicio, puedes subir y bajar escaleras o marcarte un recorrido para caminar dentro de casa ¡¡Qué tengas un buen día!!