

¿Qué tal?

¿Tienes el lápiz y las gafas preparadas? ¡¡Vamos a empezar!!

Escribe la fecha de hoy:



1. Piensa y escribe el los juguetes y juegos que había y con los que jugaba cuando eras niña/o.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

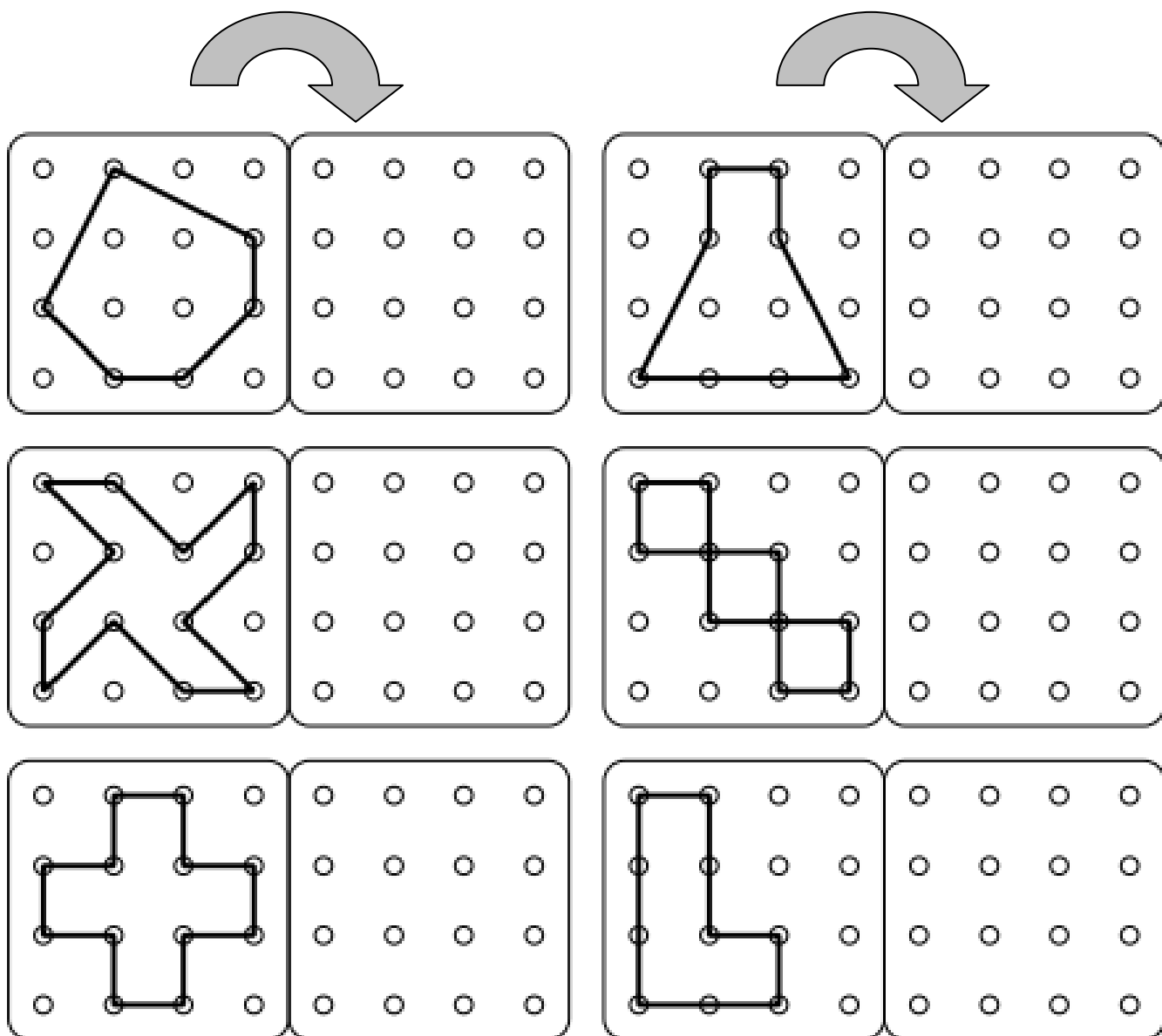
2. Adivina, adivinanza....

*Si hace calor me visto
Si hace frío me desvisto
¿Qué soy?*

*Te escucho atentamente
puedo responderte siempre
sea cual sea tu idioma
con tal de que no susurres
¿Qué soy?*

3. Cuenta en voz alta hasta el 150 de 5 en 5

3. Reproduce las figuras de la izquierda en los cuadrados de la derecha.



4. Escribe al menos 20 palabras de siete letras como por ejemplo VENTANA

5. Cada tabla contiene los números del 1 al 36 excepto uno.
Debes encontrar cuál es el que falta y escribirlo en la casilla vacía

14	17	6	9	26	3
20	10	32	34	23	15
13	2	28	24	35	29
30	22	36	33	18	11
21	19	4	27	1	8
7	16	12	31	25	

1	21	9	14	17	3
8	18	34	25	27	11
13	31	4	20	6	23
26	30	32	33	29	5
7	12	28	36	19	22
16	2	24	10	35	

6. Siéntate cerca de la ventana y ábrela un poquito. Apaga la tele, la radio o cualquier objeto que haga ruido que tengas en la estancia en la que estás. Si puedes, cierra los ojos y presta atención a todos los sonidos durante cinco minutos más o menos. También lo puedes hacer con los ojos abiertos. Después apunta cada uno de los sonidos que has oído.

7. Repite varias veces el siguiente trabalenguas hasta que lo memorices. Después, durante el resto del día repítelo de vez en cuando y cuando te llame algún familiar por teléfono díselo también!!

*Pancha plancha con tres planchas
¿Con cuántas planchas plancha Pancha?*

¡¡Ahora vamos a movernos un poquito!!

1. Empezamos como siempre con la **tabla de calentamiento**. Recuerda que está en las fichas que se subieron el primer día a la Web del ayuntamiento. Si esta es la primera vez que haces las fichas de la jubiloteca, puedes buscar las fichas del primer día y ahí está la tabla completa.

Si recuerdas otros ejercicios diferentes de los que he escrito en la tabla, hazlos también!!

2. Ahora vas a necesitar un palo. Puede ser un palo de escoba, un bastón o cualquier palo que tengas en casa. ¿Te acuerdas de los ejercicios con palo que hacemos en la jubiloteca? Si te acuerdas de alguno diferente a los que te escribo a continuación, hazlo!! Cuidado con el espacio. Comprueba que no pegas a nada cuando mueves el palo

Ponte de pie, las rodillas un poco abiertas a lo ancho de las caderas y ligeramente flexionadas.

- Palo cogido con las dos manos pegado a las piernas, sube al pecho y sale adelante. Vuelve al pecho hasta abajo. Concéntrate que te va a salir bien!! Haz 15 repeticiones

- Palo cogido con las dos manos. Brazos estirados por encima de la cabeza. Los brazos van a la derecha, vuelven al centro y van a la izquierda. Haz 15 repeticiones.

- Palo cogido con las dos manos por detrás de la espalda. Levanta los brazos un poquito hacia arriba. Haz 15 repeticiones

- Palo cogido por los extremos con las dos manos. Haz girar el palo como una hélice. 15 repeticiones.

- Igual que el anterior pero con las manos juntas.



- Palo cogido con las dos manos estiradas hacia delante. Rema hacia delante y después hacia atrás. Haz 15 repeticiones de cada.

- Palo cogido con las dos manos estiradas hacia delante. Hazlo rodar primero hacia delante y después hacia atrás.

- Palo cogido con las dos manos estiradas hacia delante. Abre y cierra las manos rápidamente sin que se te caiga el palo.

¡¡Qué tengas un buen día!!