

¡¡Hola de nuevo!!

Hoy vamos a empezar haciendo un juego que combina la memoria con el movimiento. ¿Te acuerdas del juego de la macedonia que hicimos el en la jubiloteca? ¡¡Pues ahora vas a hacer tu propia macedonia!!

1. Coge cuatro sillas y ponlas seguidas la una de la otra o en círculo, como mejor se adapte a tu espacio. El juego consiste en ir sentandote en todas las sillas y decir cada vez una fruta diferente. Tienes que hacer varias rondas, no vale con decir solo cuatro frutas....por lo menos tienes que decir.....125.000 frutas



2. Completa los siguientes refranes:

- En boca cerrada.....
- Más vale pájaro en mano.....
- Más sabe el zorro por viejo.....
- Más vale estar solo.....
- No dejes para mañana.....

Ahora añade cinco refranes más

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

3. **Cuenta y suma**: Cuenta todas las ventanas que hay en tu casa. Súmale todas las puertas que hay en tu casa. Súmale (si tienes) todas las escaleras que hay en tu casa. Y para terminar, súmale todas las habitaciones que hay en tu casa. Anota el resultado.

4. Escribe como mínimo 12 cosas que sean de color rojo, como por ejemplo las FRESAS. Escribe con la mano izquierda. Ehhh con la mano izquierda!! Eres perfectamente capaz de hacerlo.

5. Ordena las letras para formar palabras

1. EFAC _____
2. LAS _____
3. NAP _____
4. OJMAN _____
5. MOZU _____
6. VOSHUE _____
7. NAZMANAS _____
8. DOCESAP _____
9. JEILA _____
10. CEEATI _____
11. TAMOSET _____
12. BOLLSACE _____
13. OSQUE _____
14. COHLATOEC _____

6. **Acertijo.** Entrás a un cuarto oscuro y muy frío y solo tienes una cerilla. Hay una vela, una lámpara de gas y una chimenea. ¿Qué encenderías primero?

7. Cierra los ojos y haz un recorrido mental por toda tu casa. Empieza por la puerta de entrada. Recorre todas las habitaciones. Piensa los objetos que hay, la distribución de los muebles....todo, hasta llegar a la última estancia.

6. Sumas:

$$\begin{array}{r} 7449 \\ + 7836 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7197 \\ + 7563 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6956 \\ + 1838 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8917 \\ 7595 \\ + 3252 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9788 \\ 1841 \\ + 8876 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6179 \\ 5719 \\ + 2643 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2117 \\ 2277 \\ 9311 \\ + 9155 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6366 \\ 2193 \\ 2195 \\ + 8415 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3986 \\ 3964 \\ 1694 \\ + 1661 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5559 \\ 8646 \\ 1161 \\ 3226 \\ + 5179 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4145 \\ 3268 \\ 3393 \\ 5343 \\ + 6948 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8763 \\ 5717 \\ 5654 \\ 5479 \\ + 6421 \\ \hline \end{array}$$

7. Escribe desde 180 hacia debajo de 4 en 4 hasta llegar a 8

180, 176, 172,

¡¡Ahora a mover un poco el cuerpo!!

1. Empezamos como siempre con la **tabla de calentamiento**.

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

2. Siéntate en una silla.

Toca el suelo primero con la punta del pie y después con el talón. Hazlo con los dos pies, mínimo 15 veces con cada pie.

3. Ponte de pie. Busca un espacio por el que puedas caminar.

- Da 8 pasos andando de puntillas
- Da 8 pasos andando con los talones
- Da 8 pasos levantando las rodillas
- Da 8 pasos tocándote los talones
- Da 8 pasos subiendo y bajando los brazos
- Da 8 pasos caminando de lado hacia la derecha
- Da 8 pasos caminando de lado hacia la izquierda
- Da 8 pasos caminando hacia atrás.

Repítelo 2 veces más

4. Colócate cerca de una mesa en la que te puedas apoyar si pierdes el equilibrio. Procura tener la mirada al frente y la espalda recta.

- Mantente de puntillas. Cuenta hasta tres y baja. Repítelo 8 veces
- Descansa.
- Mantente de puntillas con los brazos arriba. Cuenta hasta 3 y baja. Repítelo 8 veces
- Descansa.
- Levanta una rodilla cuanta hasta tres y baja. Repítelo 5 veces con cada pierna.
- Descansa.
- Levanta una rodilla da una patada al aire y baja. Repítelo 5 veces con cada pierna.

Si todavía quieres hacer más ejercicio puedes coger la pelota y lanzarla al aire o subir y bajar varias veces las escaleras de tu casa (siempre que tengas escaleras dentro de casa)

Recuerda hidratarte bien. Bebe agua.

¡¡Qué tengas un buen día!!