

¡¡Buenas!!!

Sácale punta a tu lapicero, porque empezamos....ya!!!

Escribe la fecha de hoy:



1. Hoy te toca empezar pensando en toda tu familia. Anota los nombres de todos tus familiares. Nota el nombre de tus padres, tus hijos, tus abuelos, tus tías, tus nietos, tus primos, tus sobrinos, cuñados, suegros.....todos!! Si no te caben en este espacio busca otro papel, pero no te dejes a nadie!!

2. Continúa las series. Escribe en cada recuadro el número que crees que corresponde.

- 4, 14, 24, 34, 44,

- 8, 13, 18, 23,

- 6, 12, 16, 24, 30,

- 1, 4, 9, 14, 25,

3. ¿Qué objetos diferentes aparecen en cada la imagen?. Anótalos



4. Piensa y escribe como mínimo 20 nombres propios que empiecen por la letra R como por ejemplo REBECA. Pueden ser nombres de mujer y de hombre.

5. Piensa en un momento de tu vida en el que fuiste muy feliz y anótalo. Explica brevemente que te hizo sentir bien de ese momento.

6. ¿Sabrías calcular.....?

- Luis tiene 3 años menos que Teresa. Teresa tiene 9 años. Pedro tiene 7 años más que Luis. ¿Cuántos años tiene Luis?

- Luis tiene dos bolsillos. En cada bolsillo tiene 12 euros. Si se saca 8 euros de un bolsillo. ¿Cuántos euros le quedan?

- ¿Cuál es el número que al sumarle el doble de 6 da como resultado 63?

- Mi padre tiene 7 veces mi edad. Yo tengo 7 años. ¿Cuántos años tiene mi padre?

- Si Cristóbal Colón llegó a America en 1492. ¿Cuántos años transcurrirían hasta el 2008?

- Marta nació en el año 1968. ¿En qué año cumplió 13 años?

- Rosa cumplió 24 años en el año 2019. ¿En qué año nació?

- Carmen llegó a Perú en el año 1992. ¿Cuántos años lleva allí?

7. ¿Cuántas personas distintas hay en la imagen?



Y ahora.....!!!Movimiento!!

¿Qué tal llevas estar tantos días en casa? Recuerda que es muy importante que te muevas un poco. Si algún ejercicio de los que te propongo no puedes hacerlo o no te gusta mucho, siempre puedes hacer los propuestos para otros días. Aunque yo que te conozco....sé que eres capaz de hacerlos todos!!

1. Tabla de **ejercicios de calentamiento**

2. Ahora vas a necesitar **un palo**. Vamos a volver a repetir la tabla de ejercicios que hicimos en la tercera tabla que te escribí. Por si no la tienes a mano, te los vuelvo a escribir.

Ponte de pie, las rodillas un 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 girara 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 rodas 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.



3. **Relájate**. Siéntate o tumbate cómodo. SI te apetece ponte música relajante. Céntrate en tu respiración. Como decimos en la jubiloteca...el aire entra y sale...entra y sale....y va recorriendo cada parte de tu cuerpo. Siente que cada vez tu respiración es más tranquila y que tú te vas sintiendo cada vez más cómoda/o.

¡¡ Qué tengas un buen día!!