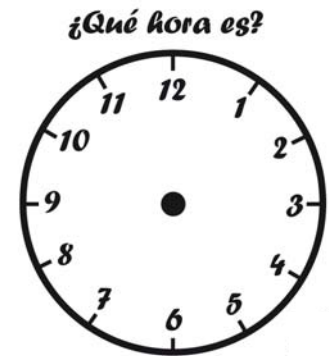


Buenos días!!! Hoy además de coger el lapicero y las gafas si las necesitas....vas a ponerte una sonrisa!! ¡¡Empezamos!!

Escribe la fecha de hoy:



1. Empieza con un ejercicio en el que tienes que cambiar unas frases que son negativas a positivas. ¡¡Vamos a ser positivos/as!!. Es muy fácil. Por ejemplo:

- Hoy estoy triste, no tengo ganas de hacer nada.
Hoy estoy contenta, tengo ganas de hacer muchas cosas.
- Para que voy a arreglarme, si total no tengo nada que hacer.
- No me sale nada como yo quería, así que voy a esperar sentada.
- Esto es un aburrimiento, en casa no se puede hacer nada.
- De situaciones como está no se puede sacar nada bueno.

2. Escribe cómo mínimo 15 palabras que terminen en ON.

3. Cuenta en voz alta desde el número 15 hasta el número 150.

4. Piensa que hiciste **AYER** después de cenar: leer, ver la tele, hablar por teléfono con alguien..... Piensa con quién hablaste, que leíste o que programa de televisión viste. Y anótalo aquí:

- Ahora piensa lo mismo pero de **ANTEAYER** y anótalo aquí:

- Y por último, piensa que hiciste **EL DÍA ANTES DE ANTEAYER** y anótalo aquí:

5. Coge el lapicero con la mano izquierda y escribe. ¡Ehh con la mano izquierda! Venga, inténtalo... parece difícil pero verás como puedes hacerlo. Escribe:

- La calle en la que vives.

- Dos de las frutas que más te gustan.

- El día de tu cumpleaños.

- El día de la semana que es hoy y el que será mañana.

- El nombre de la maestra o maestro que más recuerdes.

- Tres lugares que te gustaría visitar.

6. Piensa un chiste que te sepas y cuéntalo en voz alta. ¡¡Pero cuéntalo!! Si estás sola/o lo cuantas y después **ríete!!** Si estás con alguien, se lo puedes contar a esa persona o si prefieres, cuéntatelo a ti misma/o y **ríete!!**

7. Ahora te voy a dar unas pistas y tú tienes que adivinar **¿de qué número se trata?**

- Es un número que al sumarle 13 da como resultado 15 :

- Es un número que al restarle 42 da como resultado 25:

- Es un número cuya mitad es 4:

- Es un número que su cuarta parte es 3:

- Es número que si le sumas $10 + 3$ da como resultado 57:

- Es un número que si le restas 6 y después le restas otros 6 da como resultado 1:

- Es un número que si le sumas la diferencia de $45 - 36$ da como resultado 20:

- Es un número que si lo multiplicas por la suma de $4 + 3$ da como resultado 56:

- Es un número que si le restas la mitad de 20 da como resultado 55:

8. Y para terminar, haz las siguientes sumas. ¿Son largas eh? ¡¡Venga, a por ellas!!

$$\begin{array}{r} 5\ 6\ 9\ 8\ 7\ 4\ 5 \\ +\ 6\ 9\ 7\ 1\ 2\ 9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8\ 5\ 4\ 2\ 1\ 1\ 8 \\ 6\ 9\ 7\ 1\ 2\ 5\ 3 \\ +\ \quad\quad 5\ 3\ 9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6\ 9\ 8\ 5\ 4\ 7\ 1\ 2 \\ 2\ 6\ 9\ 1\ 1\ 4\ 7\ 5 \\ +\ 1\ 2\ 3\ 6\ 5\ 4\ 7 \\ \hline \end{array}$$

¡¡Seguimos como siempre con un poquito de movimiento!!
Venga, prepárate y recuerda que tienes que hidratarte, bebiendo agua a lo largo del día.

1. Empieza con la **tabla de calentamiento**

2. Ponte de pie. Busca un espacio por el que puedas caminar. Yo te propongo 8 pasos, pero pueden ser 5 o 10, dependiendo del espacio que tengas y de lo que tu creas que más te conviene hacer.

- Da 8 pasos andando de puntillas y vuelve.
- Da 8 pasos andando con los talones y vuelve.
- Da 8 pasos levantando las rodillas y vuelve.
- Da 8 pasos tocándote los talones y vuelve.
- Da 8 pasos subiendo y bajando los brazos y vuelve.
- Da 8 pasos caminando de lado hacia la derecha y vuelve.
- Da 8 pasos caminando de lado hacia la izquierda y vuelve.
- Da 8 pasos caminando hacia atrás y vuelve.
- Da 8 pasos con los brazos abiertos y un libro en cada mano y vuelve.

Repítelo 2 veces más

3. Colócate cerca de una mesa que te pueda servir de apoyo si perdieses 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 cuenta 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 primero al aire 10 veces y después botarla otras 10 veces. Puedes repetirlo dos o tres veces más. También puedes subir y bajar varias veces las escaleras de tu casa.

¡¡Qué tengas un buen día!! ¡¡Mucho ánimo que ya queda menos!!