

¿Qué tal llevas hacer los ejercicios en casa? ¿Te gustan? ¿Te entretienen?  
 ¿Te acuerdas lo bien que lo pasábamos en la jubiloteca? Bueno, esto pasará pronto....de momento vamos a intentar pasarlo lo mejor que podamos en nuestras casas, así que....prepárate!!!!Empezamos!!

Escribe la fecha de hoy:



1. Hoy empezamos haciendo una CADENA DE PALABRAS. Yo escribo una palabra, por ejemplo CASA. Ahora tendrías que escribir una palabra que empiece por la última sílaba de la palabra CASA, es decir SA. Así que pensarías una palabra que empiece por SA, por ejemplo la palabra SAPO. ¿Cuál es la última sílaba de la palabra SAPO? Muy bien, PO. Pues ahora tienes que escribir una palabra que empiece por PO, como por ejemplo POMADA y seguir así haciendo esta cadena de palabras, mínimo 25 palabras más.

CASA - SAPO - POMADA -

2. A continuación he escrito 12 palabras. Léelas y obsévalas durante un minuto. Intenta recordarlas, porque pasado ese minuto tienes que darle la vuelta a la hoja y anotar en el recuadro todas las palabras que recuerdes. Este es un ejercicio muy interesante para trabajar la memoria a corto plazo...a mi me encanta!! ¿Estás lista/o? ¡Pues adelante!

PASTEL	AZUL	CONEJO	PLANETA
MESA	MAR	MADRE	GITARRA
PATO	SILENCIO	LUNA	SOPA

Escribe en este recuadro todas las palabras que recuerdes.

3. Calcula:

$$6 + 5 \rightarrow \square - 3 \rightarrow \square + 5 \rightarrow \square - 6 \rightarrow \square + 7 \rightarrow \square$$

$$12 - 7 \rightarrow \square + 6 \rightarrow \square - 7 \rightarrow \square + 8 \rightarrow \square - 6 \rightarrow \square$$

$$8 + 7 \rightarrow \square - 9 \rightarrow \square + 6 \rightarrow \square - 3 \rightarrow \square + 6 \rightarrow \square$$

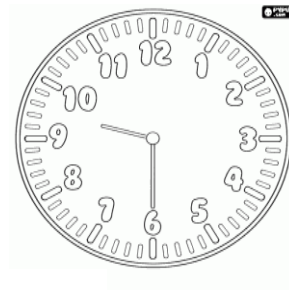
$$16 - 8 \rightarrow \square + 7 \rightarrow \square - 9 \rightarrow \square + 7 \rightarrow \square - 4 \rightarrow \square$$

$$4 + 9 \rightarrow \square - 7 \rightarrow \square + 9 \rightarrow \square - 8 \rightarrow \square + 4 \rightarrow \square$$

$$18 - 9 \rightarrow \square + 2 \rightarrow \square - 3 \rightarrow \square + 5 \rightarrow \square - 6 \rightarrow \square$$

$$5 + 7 \rightarrow \square - 4 \rightarrow \square + 7 \rightarrow \square - 6 \rightarrow \square + 9 \rightarrow \square$$

4. Acertijo matemático.



- Tengo cuatro relojes, de los cuales solamente uno de ellos marca la hora exacta.
- Dos de los relojes van atrasados, uno de ellos 5 minutos y el otro 15.
- Otro reloj está adelantado 10 minutos.
- ¿Cuál de mis relojes marca la hora exacta?

5. Contesta a las siguientes preguntas. No te las saltes. ¿Sabías que desarrollar la imaginación es una manera de trabajar tu memoria?  
¡¡Atrévete!!

- ¿Qué harías ahora mismo si pudieras volar?

-¿Qué harías si mañana por la mañana despertaras siendo una hormiga?

6. Ahora tienes que ordenar las letras para formar palabras. Te doy una pista: todas las palabras tienen relación con “la casa”.

- MEAS \_\_\_\_\_

- SLALI \_\_\_\_\_

- OSAF \_\_\_\_\_

- OPATL \_\_\_\_\_

- AÑOB \_\_\_\_\_

- SAVO \_\_\_\_\_

- LAALOT \_\_\_\_\_

- ELTE \_\_\_\_\_

- DCAHU \_\_\_\_\_

- AODRLAAV \_\_\_\_\_

- ENVEAR \_\_\_\_\_

- TEVANNA \_\_\_\_\_

- PALAAMR \_\_\_\_\_

- MIRORAA \_\_\_\_\_

- TANMA \_\_\_\_\_

- RNIATOC \_\_\_\_\_



## ¡¡Y seguimos con un poquito de ejercicio!!

Si no te apetece hacerlo ahora, todo seguido, descansa y hazlo en otro momento, pero hazlo. Recuerda que moverte un poco y hacer ejercicio es bueno para tus músculos, tus huesos, tus articulaciones, tu equilibrio, etc. y además, mejorar tu estado de ánimo.

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

#### 2. Continuamos con ejercicios de **cara y cabeza:**

- Cierra los ojos y apriétalos fuerte mientras cuantas hasta 5, después ábrelos. Haz 10 repeticiones.
- Cierra y abre los ojos lo más rápido que puedas. Haz 25 repeticiones.
- Saca la lengua e intenta tocarte la punta de la nariz. Hazlo 5 veces manteniendo durante unos segundos la lengua cerca de la nariz.
- Infla y desinfla los mofletes. Haz 10 repeticiones.
- Infla el papo derecho y pasa el aire al papo izquierdo por encima del labio superior. Después vuelve a pasa el aire al papo derecho por debajo del labio inferior. Haz 5 repeticiones.
- Sube y baja las cejas como si estuvieras sorprendida/o. Haz 10 repeticiones.
- Da besos al aire. Primero a la derecha, después hacia abajo, después hacia la izquierda y también hacia arriba. Haz 10 repeticiones de cada uno.
- Inclina la cabeza hacia adelante y atrás como diciendo SI con la cabeza. Primero mira al techo y después al suelo. Hazlo despacio y haz 10 repeticiones.
- Gira la cabeza a izquierda y derecha como si dijeras NO. Primero mira a la derecha y después a la izquierda. Hazlo despacio y haz 10 repeticiones.
- Acerca la oreja primero al hombro derecho y después al hombro izquierdo. Hazlo 10 veces
- Sube y baja los hombros. Encógete de hombros. Haz 10 repeticiones.

#### Ahora dos ejercicios **para que te muevas un poquito más.**

- Camina en el mismo sitio. Sin moverte. Acompáñate del movimiento de las manos. Cuenta hasta 40
  - Ahora empieza a subir escaleras en el mismo sitio, sin moverte. Sube 15 escaleras. Recuerda que para subir escaleras solo tienes que subir las rodillas.
    - Vuelve a caminar en el mismo sitio. Sin moverte. Acompáñate del movimiento de las manos. Cuenta hasta 40
    - Otra vez a subir escaleras. Sube 15 escaleras.
- Puedes hacer estos ejercicios tantas veces como quieras.

**¡¡Qué tengas un buen día!!**