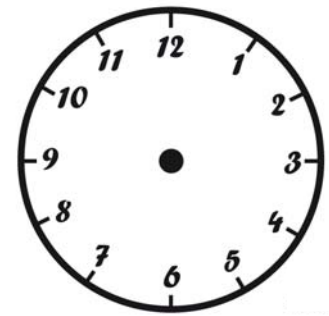


¡¡Muy buenas!! ¿Todo bien? Venga pues prepárate que empezamos!!

¿Qué hora es?



Escribe la fecha de hoy:

1. Hoy empiezas contando. Hazlo!! No tengas pereza!!

- Cuenta y anota los pasos que hay desde la entrada de tu casa hasta la puerta de la cocina: _____

- Cuenta y anota los pasos que hay desde la entrada de tu casa hasta la puerta del baño: _____

- Cuenta y anota los pasos que hay desde la entrada de tu casa hasta la puerta del salón: _____

- Cuenta y anota los pasos que hay desde la entrada de tu casa hasta la puerta de tu habitación: _____

- Cuenta y anota los pasos que hay desde la ventana de tu cocina hasta la ducha: _____

- Cuenta y anota los que hay desde tu cama hasta el frigorífico: _____

- Cuenta y anota los que hay desde la tele de tu salón hasta el armario de tu habitación: _____

- Cuenta y anota los pasos que hay desde la puerta de tu habitación hasta la puerta la habitación que está más lejos: _____

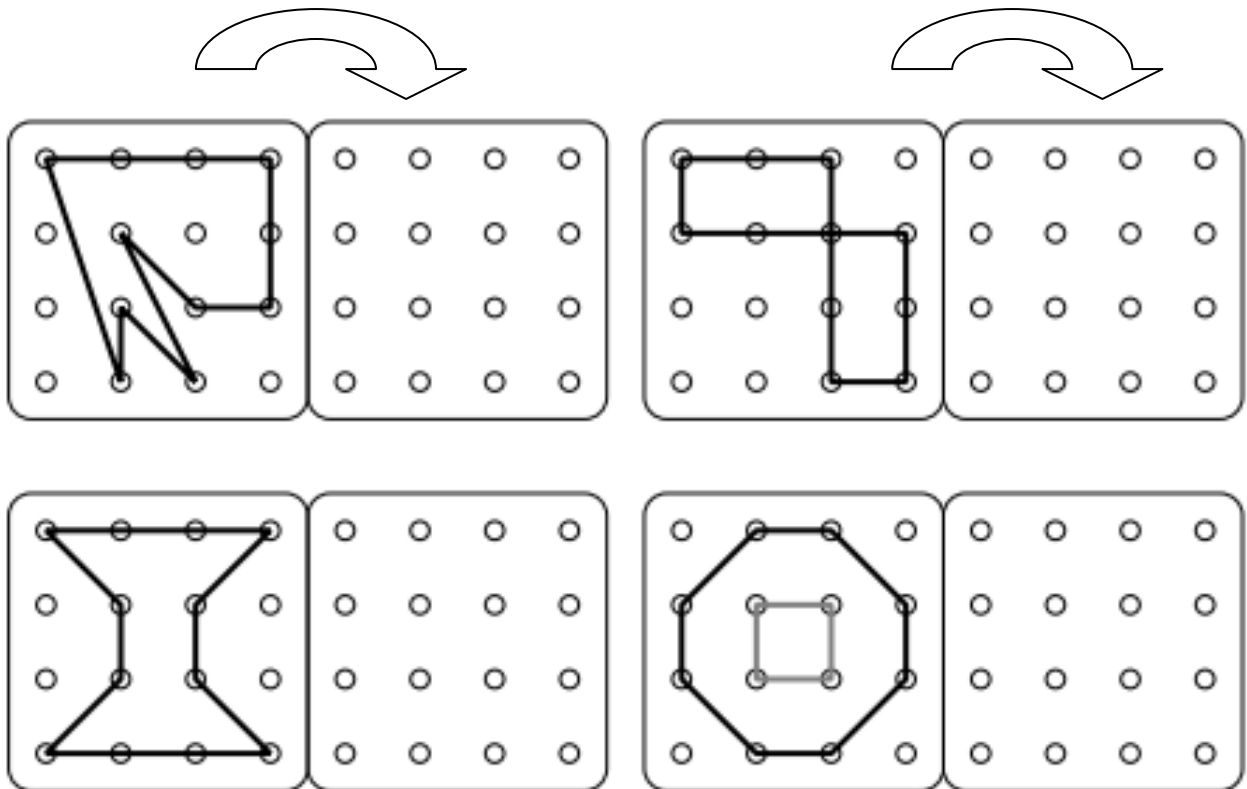
- Cuenta y anota los que hay desde tu habitación hasta el baño: _____

- Cuenta y anota los pasos que hay desde la lavadora hasta el sofá: _____

Ahora suma todos los pasos que has apuntado y anota el resultado aquí:

2. Piensa y escribe 20 cosas que haya en tu casa que sean de color azul.

3. Copia en los cuadros de la derecha los mismos dibujos que hay en la izquierda. Fíjate bien, tiene que ser exactamente igual.

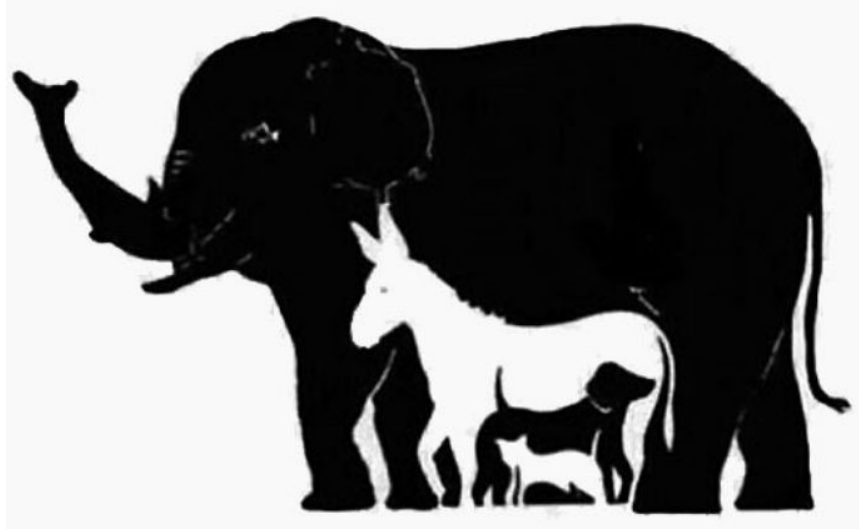


4. En el siguiente texto faltan todas las vocales (a, e, i, o, u). Se trata de que completes las palabras con las vocales que faltan para que la frase tenga sentido.

N_ s_ tr_t_ d_
 t_n_r d_r_ch_
 _ s_r _g__l_s
 s_n_ d_ t_n_r
 _g__l d_r_ch_
 _ s_r d_f_r_nt_s

5. Escribe el nombre de ocho animales que puedan volar y que no sean aves.

6. ¿Cuántos animales ves en la imagen? Fíjate bien, que hay más de cuatro.



7. Completa los siguientes cuadros matemáticos

13	+		=	24
+	■	+	■	+
9	+	9	=	
=	■	=	■	=
	+	20	=	

8	+	12	=	
+	■	+	■	+
	+	13	=	25
=	■	=	■	=
20	+		=	

11	+		=	18
+	■	+	■	+
	+	17	=	
=	■	=	■	=
24	+		=	

21	+		=	34
+	■	+	■	+
16	+	10	=	
=	■	=	■	=
	+	23	=	

Prepárate porque te toca.... ¡¡moverte un poco!!

Empieza como de costumbre con la **tabla de calentamiento**.

Ahora **coge una silla**.

1. Ponte detrás de la silla sujetándote en su respaldo para mantener el equilibrio. Ponte de puntillas y baja. Haz diez repeticiones

2. Continúa agarrándote al respaldo de la silla. Ahora dobla lentamente la pierna derecha hacia atrás y cuenta hasta 10. Después baja la pierna y haz lo mismo con la pierna izquierda.

3. En esta misma posición, levanta la pierna derecha hacia la derecha y bájala con cuidado. Haz diez repeticiones y después repite el mismo ejercicio con la pierna izquierda.

4. Ahora levanta lentamente la rodilla derecha hacia el pecho y cuenta hasta 10 manteniendo la rodilla levantada. Haz lo mismo con la pierna izquierda.

5. Siéntate en la silla y apoya bien recta la espalda. Extiende lentamente la pierna derecha hasta quedar lo más recta posible y cuenta hasta 10. Ahora haz lo mismo con la pierna izquierda.

6. Levanta ahora las dos piernas hasta que queden lo más rectas posible. Pon la puntas de los dedos estiradas intentado que sean una continuación de las piernas y después tráelas lo más cerca de ti. Punta- Flex ¿Te acuerdas? Haz 10 repeticiones: punta – flex, punta – flex, punta – flex.....

7. Ahora tienes que andar sentada en la silla. Es muy fácil. Solo mueve las piernas como si estuvieras andando. Primero camina a paso tranquilo, cuando lleves un ratito aumenta la velocidad un poco. Cuando te canses baja la intensidad y vuelve a caminar más tranquila.

8. Y para terminar vamos a andar en bici. Pega bien la espalda a la silla y haz el movimiento de andar en bici. Da por lo menos 15 pedaladas.

Si quieres hacer más ejercicio repite esta tabla otra vez o haz cualquiera de los ejercicios que te he explicado los días anteriores.

¡¡Hasta la próxima!! ¡¡Cúidate mucho!!