

¡¡Hola!!

¿Estás haciendo todos los ejercicios? ¿O algunos no los haces porque te dan pereza? Deberías hacerlos todos. Cada ejercicio que te propongo está pensado para ejercitar tu memoria desde diferentes capacidades, todas ellas igual de importantes. A veces un ejercicio te puede parecer fácil o “tonto”, sin embargo tiene su lógica dentro de estas fichas que te estoy proponiendo, así, que no descartes ningún ejercicios y hazlos todos!!

¡¡Empezamos!!

Escribe la fecha de hoy:



1. Para empezar hoy vas a leer. Pero no como lees normalmente. Vas a leer de derecha a izquierda, osea, al revés. Vas a poner a prueba tu cabeza haciendo algo a lo que no está acostumbrada. Lee en voz alta, esto es importante.



Empieza
por aquí

- EL CABALLO MARRÓN DE LA PRADERA TIENE UNA PATA ROTA.
- CUANDO ME LEVANTO ABRO LAS VENTANAS DE PAR EN PAR.
- SUBO POR LA TARDE LAS ESCALERAS Y LAS BAJO TRES VECES.
- ME GUSTARÍA LLAMARTE TODOS LOS FINES DE SEMANA.
- HACER EJERCICIO ME VIENE MUY BIEN PARA ESTAR FUERTE.
- ERES IGULITA QUE TU MADRE CUANDO ERA MÁS JOVEN.
- VEO LA TELEVISIÓN SOLO UN RATITO PORQUE PREFIERO LEER.

2. Escribe la serie de números desde 7 hasta 175 sumando de siete en siete

3. Tacha la letra A en el texto, anota el número de letras por línea suma el total. Sigue el ejemplo de la primera línea.

| | |
|---|---|
| <p>Santiago Ramón y Cajal fue un médico español, premio Nobel de Medicina en 1906 por descubrir los mecanismos que gobiernan la morfología y los procesos conectivos de las neuronas del sistema nervioso. Sus investigaciones contribuyeron a desentrañar los cambios básicos que experimenta la neurona durante su funcionamiento. Ramón y Cajal impulsó el desarrollo de la ciencia española y el nacimiento de la neurociencia moderna. En su laboratorio, con microscopía óptica, se adelantó a nuestro tiempo en el conocimiento del funcionamiento del sistema nervioso y predijo la capacidad de las neuronas para regenerarse, hecho reconocido en los últimos años como plasticidad neuronal. La capacidad de regeneración de las células nerviosas y de sus terminaciones está en pleno desarrollo científico. El cerebro puede ser estimulado como un verdadero instrumento terapéutico en enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o el Parkinson.</p> | 7 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| TOTAL | |

4. Resta.

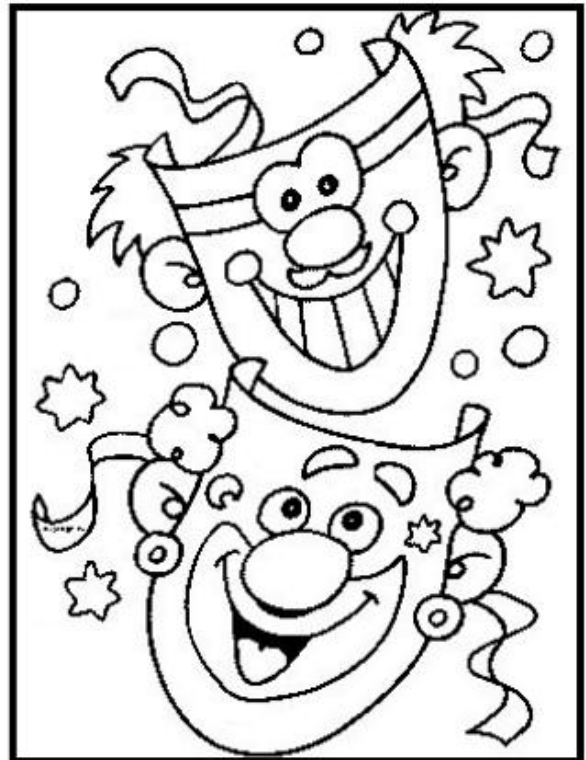
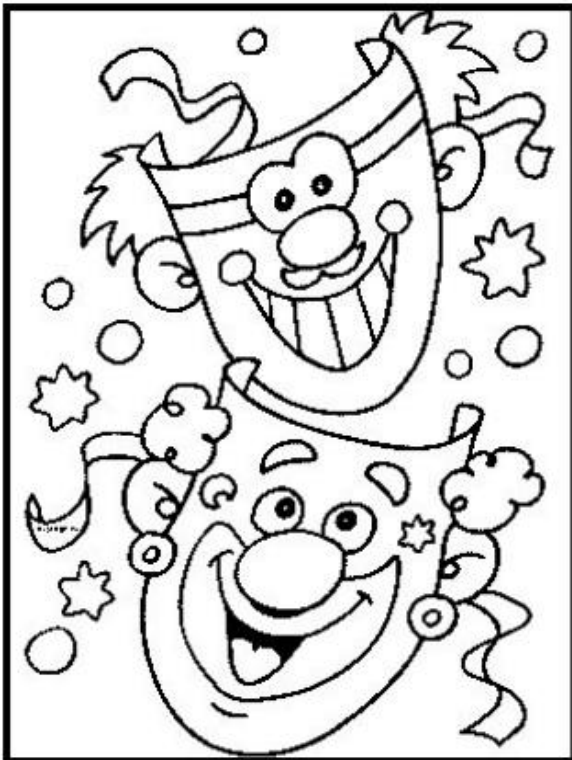
| | | |
|---|---|---|
| $\begin{array}{r} 2786 \\ - 0669 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 1765 \\ - 0955 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 3678 \\ - 2583 \\ \hline \end{array}$ |
| $\begin{array}{r} 2329 \\ - 0884 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 8756 \\ - 7599 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 7292 \\ - 5551 \\ \hline \end{array}$ |

5. Piensa y escribe ocho palabra que tenga tres vocales diferentes.

6. Ahora vas a ir a hacer la compra.

- Pagas con un billete de 20€y te devuelven 8´40€ ¿Cuánto dinero te has gastado?
- En la primera semana del mes has gastado 30´15€en la compra, en la segunda 15´50€, en la tercera 21´40€y en la última 10´75€ ¿Cuánto has gastado en todo el mes?
- Has comprado una caja de leche por 0´85€, una barra de pan por 1€y un Kilo de naranjas por 1´20€¿Cuánto te has gastado?
- ¿Cuánto te devolverán si pagas con un billete de 10€ algo que cuesta 4´80€?
- Si gastas en la carnicería 57´30 €y en la frutería 21´25€.
¿Cuánto te has gastado?
- ¿Cuántas monedas de 5 céntimos necesitas para pagar 60 céntimos?
- ¿Cuántos billetes de 5€necesitas para pagar 80€?

7. Encuentra las 5 diferencias.



Después de ejercitar la memoria, te toca moverte un poquito para ejercitar ahora tu cuerpo. ¡¡Vamos!!

- Empieza con la tabla de calentamiento.
- Hoy vas a necesitar dos cajas de leche, o dos paquetes de arroz, de lentejas...de lo que tengas por casa. Dos paquetes de 1kg cada uno. Vas a trabajar la musculatura de los brazos.

Ponte de pie con las piernas abiertas a lo ancho de las caderas.

1. Repite este ejercicio 10 veces →



2. Baja los brazos y déjalos pegados a tus piernas por los laterales. Sube los brazos hasta la altura de los hombros. Haz 10 repeticiones. →



3. Con los brazos pegados al cuerpo, levanta las manos hasta la altura de los hombros manteniendo los codos pegados al cuerpo. Haz 10 repeticiones. →



4. Empiezas con los brazos pegados al cuerpo agarrando los paquetes con las manos hacia abajo. Levanta los brazos rectos hasta la altura del pecho. Repite 10 veces.

5. Empieza con los brazos rectos y las manos pegadas a las caderas. Mueve los brazos hacia atrás, recuerdas que no hace falta que los lleves muy atrás. No quieres hacerte daño en la espalda. Haz 10 repeticiones.

Cuando hayas terminado esta ronda de ejercicios puedes **volver a repetirla** empezando por el principio. ¡¡Ánimo!!

Ahora camina durante 10 minutos recorriendo todas las habitaciones de tu casa, si tienes escaleras súbelas y bájalas también. Mientras vas andando piensa en el verano pasado. ¿Qué solías hacer? ¿Con quién estabas? ¿Qué es lo que más te gusta del verano?, etc..**¡¡Qué tengas un buen día!!**