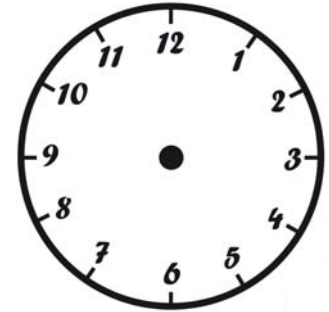


¡¡Hola!! ¿Cómo te encuentras hoy? Seguro que tienes recursos suficientes para estar activa/o y animada/o, pero hacer un poquito de ejercicio mental y físico te vendrá muy bien. ¡¡Así que vamos a empezar!!

¿Qué hora es?



Escribe la fecha de hoy:

1. Hoy empezamos con un juego mental. Piensa, piensa,

De cuatro corredoras se sabe que Carmen ha llegado inmediatamente detrás que Viky, y Dioni ha llegado entre de Alicia y Carmen ¿Cuál es el orden de llegada?

Anota aquí la respuesta:

2. Escribe frases con las siguientes palabras.

- Una frase con: **cerilla, sábado, pelo.**

- Una frase con: **mesa, tigre, botella.**

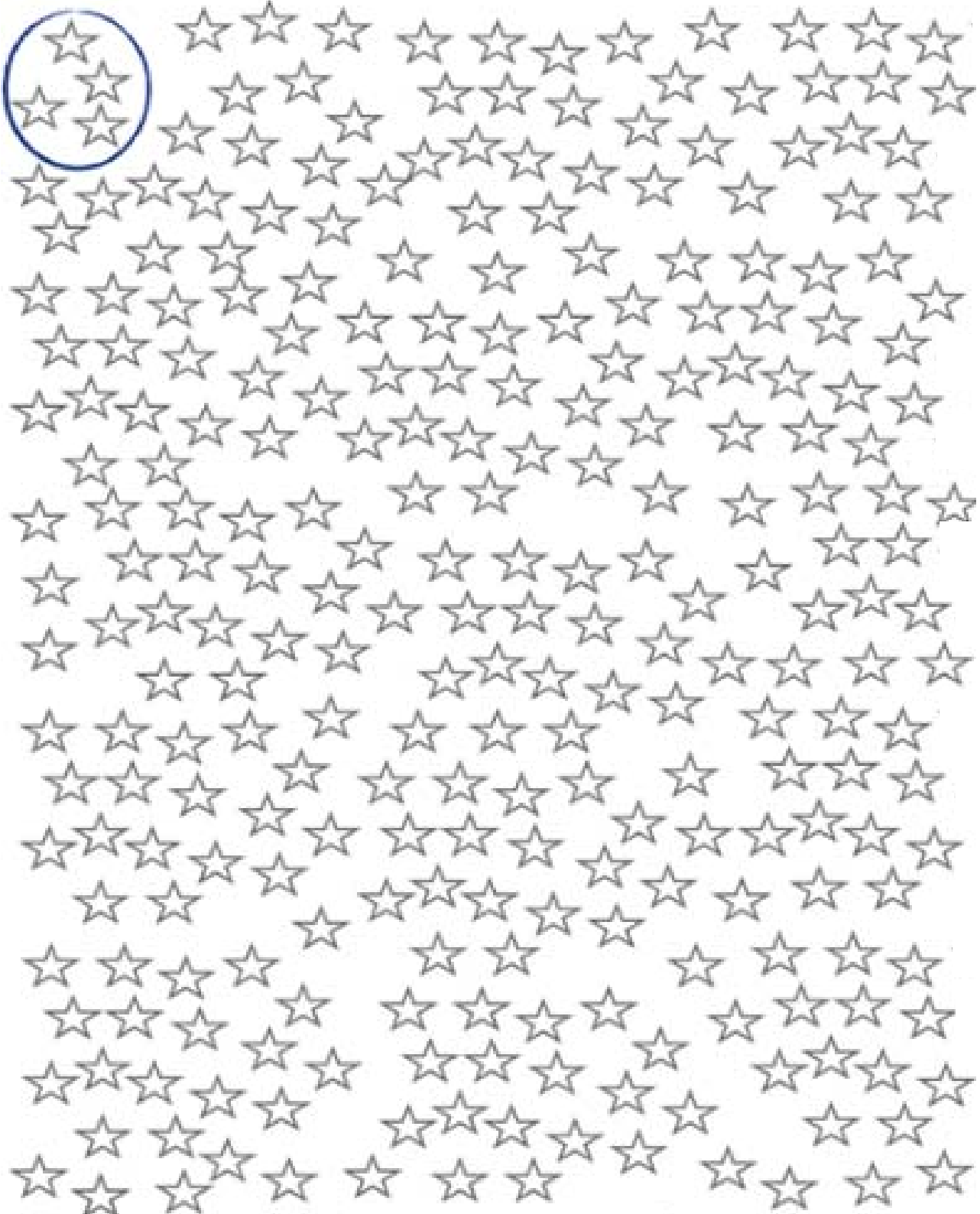
- Una frase con: **carnaval, camino, deporte, tiritita.**

- Una frase con: **jamón, serpiente, amanecer, alegría.**

- Una frase con: **cabeza, teléfono, estantería, alcachofas.**

3. Este ejercicio es para hacerlo tranquilamente, sin prisa.

- Agrupa las estrellas de cuatro en cuatro, igual que el ejemplo.
- Cuenta los grupos de cuatro estrellas hay en total y anótalo:
- Cuenta las estrellas que quedan sin agrupar y anótalo:
- Cuenta las estrellas que hay en total y anótalo:



4. Resuelve este crucigrama numérico. Solo tiene que sumar y buscar el orden adecuado para hacerlo.

3 + 2 =										+ 4 = 8				
				+					+					
				1					5				6	
				=					=				+	
					+		=						2	
3													=	
+								+						
2									+					
=								=						
	+			=	7					+			=	7
				+					=				+	
				6	+		=	9					4	
				=									=	
4	+			=	8									
				+					+					
				2					5					
				=					=					
				+										

5. Escribe la serie numérica restando de ocho en ocho desde el número 168 hasta el número 8.

6. Piensa y escribe 15 alimentos que terminen por la letra A.

¡¡Continuamos con ejercicio!!

Hoy te propongo una combinación de ejercicios. Para poder hacerlos todos, vas a necesitar diferentes materiales.

1. Empieza con la **tabla de calentamiento**. Aunque esta tabla te resulte repetitiva recuerda que es buena para tu cuerpo. Si te cansas de hacerla siempre con los mismos ejercicios, puedes variarla recordando otros ejercicios de los que hacíamos en la jubiloteca.

2. **Caminar**. Busca un recorrido por el que poder caminar y hazlo durante diez minutos.



3. **Estruja una toalla**. Haz 3 series de 12 repeticiones



4. **Levanta una botella con cada mano a la vez**. Lo puedes hacerlo sentada o de pie. Mantén los codos pegados a tu cuerpo. Haz 3 series de 12 repeticiones.



5. **Levántate y vuelve a sentarte en una silla**. Haz 3 series de 12 repeticiones.



6. **Camina lanzando una pelota al aire y cogiéndola**. Da 8 pasos en una dirección y vuelve. Haz 4 series.



7. Coloca dos botellas en el suelo a dos metros de distancia y **camina haciendo ochos**.



8. Siéntate en una silla y **estira las piernas** igual que en el dibujo. Combina las piernas, primero una y después la otra. Hazlo 6 veces con cada pierna y mantén la pierna estirada 10 segundos cada vez.



¡¡Qué tengas un buen día!!