

¡¡Buenos días!! Preparada...lista...empezamos!!



Escribe la fecha de hoy:

1. Piensa y escribe el nombre de todas las personas que conozcas que cumplan los años en los meses de Marzo y Abril.

2. En el siguiente ejercicio te doy las respuestas a las preguntas que tú misma/o tienes que hacer para que las respuestas que yo te doy tengan sentido. ¡¡Qué lío de explicación!! Pero es muy fácil, hazlo igual que en el ejemplo.

- Pregunta: ¿A qué hora hemos quedado?

Respuesta: A las 12 en la plaza.

- Pregunta: _____

Respuesta: Si, fue hace tres semanas.

- Pregunta: _____

Respuesta: A mi, jugar a las cartas.

- Pregunta: _____

Respuesta: Si, pero por favor no te retrases.

- Pregunta: _____

Respuesta: El hijo de mi vecina.

- Pregunta: _____

Respuesta: Es a las seis de la tarde en la casa de cultura.

3. Ahora tienes que pensar en momentos de tu vida....

- Piensa en un momento de tu vida en el que te reíste mucho y escríbelo:

- Piensa en un momento de tu vida en el que pasaste mucho frío y escríbelo:

- Piensa en un momento de tu vida en el que pasaste mucha vergüenza y escríbelo:

- Piensa en un momento de tu vida en el que pasaste mucho calor y escríbelo:

4. Ahora tienes que hacer el típico ejercicio de unir puntos, pero con una complicación añadida. Lo vas a hacer con la mano izquierda. ¡¡Si, con la mano izquierda!! Fíjate que cada número tiene a su lado un puntito. Tienes que empezar por el puntito del número 1 y hacer una línea hasta el puntito del número 2, de aquí al puntito del 3, y así hasta el puntito del número 52. Cuando termines podrás ver tres números dibujados. Venga, sácale punta al lápiz y empieza... ¡¡Acuérdate de hacerlo con la mano izquierda!!



5. Ahora te toca recordar las tablas de multiplicar.

$$\begin{array}{r} 46952 \\ \times \quad 86 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 412141 \\ \times \quad 529 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 159875 \\ \times \quad 347 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 584241 \\ \times \quad 5871 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 699635 \\ \times \quad 4762 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 267538 \\ \times \quad 1597 \\ \hline \end{array}$$

6. Suma las siguientes horas.

* 30 minutos + 45 minutos + 15 minutos + 45 minutos + 2 horas =

* 50 minutos + 20 minutos + 1 hora + 25 minutos + 15 minutos =

* 5 minutos + 35 minutos + 55 minutos + 10 minutos + 30 minutos =

* 3 horas + 15 minutos + 25 minutos + 55 minutos + 10 minutos =

* 45 minutos - 25 minutos + 35 minutos + 10 minutos - 15 minutos =

* 10 minutos + 2 horas - 15 minutos + 50 minutos - 25 minutos =

7. Adivina, adivinanza...

¿Cuál es el animal que tiene silla y no se puede montar?

¡¡Seguimos con ejercicio!!

Para empezar haz la **tabla completa de calentamiento**

¿Tienes una pelota?

1. Lánzala al aire y cógela. Haz 20 repeticiones.
2. Bótala durante un ratito. Primero quieta en el mismo sitio y después andando por alguna zona de tu casa.
- Hazlo primero con la mano derecha y después con la mano izquierda.
3. Siéntate en una silla con la espalda recta. Apoya los pies en el suelo y pon la pelota en el medio de los pies. Ahora levanta la pelota con los pies hasta que las piernas queden rectas. Haz 12 o 15 repeticiones.

4. Coloca la pelota entre las dos manos y con los codos abiertos presiona la pelota y relaja. Haz de 12 a 15 repeticiones



5. Siéntate en una silla, sostén la pelota con las dos manos y pon recta la espalda. Levanta la pelota sobre la cabeza. Dobla los codos y baja el balón detrás de la cabeza. Haz 12 o 15 repeticiones.

6. Siéntate en una silla con la espalda recta. Coge la pelota con las dos manos y levántalas de manera que queden frente a tu ombligo. Manteniendo tus cadera firme, gira el torso y el balón hacia la derecha. Vuelve hacia el centro, haz una pausa y luego gira a la izquierda. Repite este movimiento de 12 a 15 veces.



Giros de abdomen

7. Siéntate en el borde de una silla, endereza la espalda y coloca el balón entre las piernas. Aprieta los músculos del muslo y presiona la pelota con las piernas. Haz 8 repeticiones, contando cada vez hasta 10.



Si no tienes una pelota, puedes intentar hacerlo con otro objeto. No podrás botarlo pero el resto de ejercicios si que puedes hacerlos. Intenta conseguir una pelota para los próximos días.

Si quieres hacer más ejercicio, puedes subir y bajar escaleras o ponerte una canción y bailarla con muchas ganas; ¡Qué tengas un buen día!!