

¡¡Hola!! ¿Qué tal estas? Espero que sigas muy bien.

Hoy es nuestro último día de la jubiloteca. Parece mentira, pero el tiempo aun estando en casa, ha pasado muy deprisa. Me hubiera gustado despedirme de ti dándote un beso grande y un abrazo. Seguramente, si hubiésemos seguido acudiendo en grupo a la jubiloteca, hubiéramos hecho para el último día algo especial. Tal vez nos hubiéramos disfrazado otra vez, y cantado, y bailado, y reído....posiblemente nos hubiéramos tomado un chocolate, alguien hubiese contado algún chiste y yo hubiese preparado juegos divertidos para reinos y despedirnos con muy buen sabor de boca....pero bueno, no ha podido ser, así que yo me despido de ti mandándote un beso muy muy muy grande y deseando encontrarme contigo algún día por la calle para poder charlar un poquito. Espero que estas últimas fichas que he preparado durante el confinamiento te hayan ayudado a mantener tu cabeza y tu cuerpo despejado y te hayan animado un poquito. Yo preparándolas, pensaba en todas vosotras y vosotros y así os he ido recordando. ¡Espero que te hayan gustado!

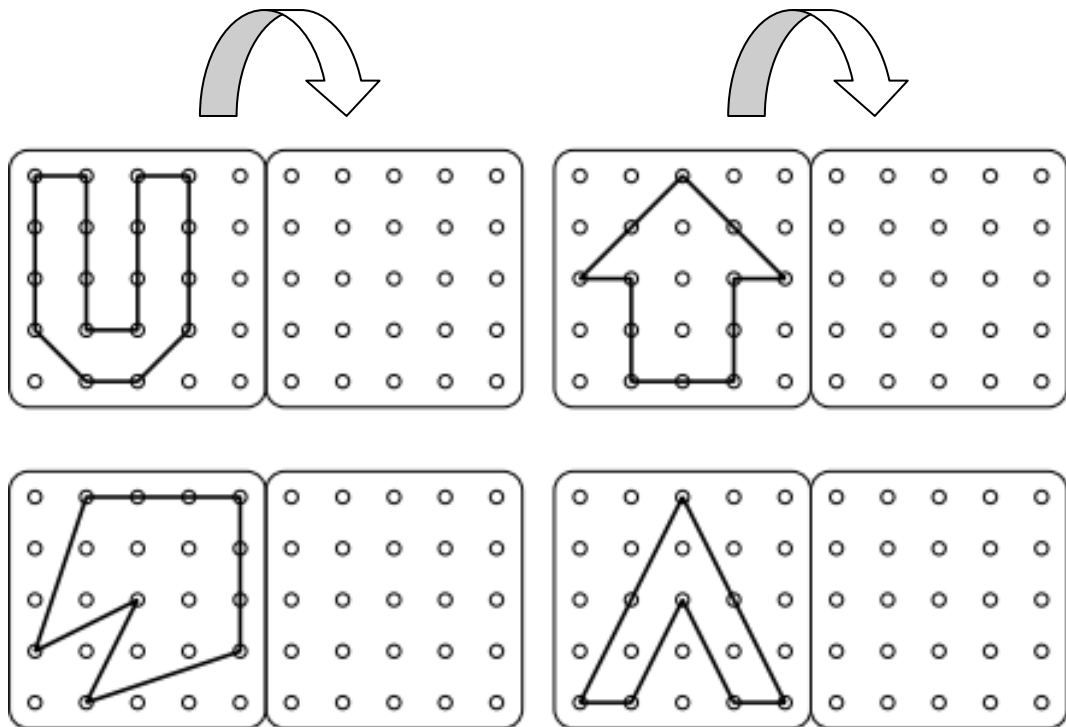
Venga, pues ahora vamos a empezar con la última ficha. ¿Preparada/o?

Escribe la fecha de hoy:



1. Para empezar, tienes que apuntar el nombre de cada una de las compañeras y compañeros que hemos formado parte de este grupo de la jubiloteca. A mi también me tienes que apuntar. Te recuerdo que contándote a ti y a mi, somos 18 personas. Piensa.....

2. Reproduce las figuras de la izquierda en los cuadros de la derecha



3. Continúa la lista de palabras encadenadas. Cada palabra tiene que comenzar con la última sílaba de la palabra anterior, igual que en el ejemplo. Continúa con 20 palabras más:

Manzana – Navidad – Dado

4. Piensa una canción que te guste. Una canción que te hubiese gustado cantar con todo el grupo el último día de la jubiloteca y cántala en voz alta. Imagina que la estamos cantando todas/os juntas. ¡¡Échale ganas!! Yo ya he elegido mi canción y te cuento que ya la he cantado.

5. Escribe la serie de números desde el 0 hasta el 180, sumando de 9 en 9

6. Sigue las siguientes indicaciones, pero hazlo con la mano izquierda!! Ya sabes q a mi me gusta mucho hacer ejercicios utilizando la mano izquierda, y ya te he explicado en otras ocasiones que no es un capricho, que es una manera de activar el cerebro. Así que coge el lapicero con la mano izquierda. ¡¡Adelante!!

- Dibuja una estrella de 5 puntas en el centro del cuadrado
- Debajo de la estrella dibuja un círculo.
- A la izquierda del círculo dibuja un cuadrado.
- Encima de la estrella dibuja una cruz.
- Debajo del círculo pon el número 8.
- A la izquierda de la cruz pon el nombre de una película que te guste.
- A la derecha del círculo pon tu nombre.
- A la derecha de la estrella pon la fecha del próximo domingo.
- A la derecha de la cruz pon el mes en el que estamos
- Debajo de tu nombre pon la fecha de tu nacimiento y encima del cuadrado escribe la población donde naciste y la fecha de la fiesta más importante de dicha población.
- Y para terminar dibuja una sonrisa bien preciosa dentro del círculo.



¡Preparada/o, lista/oya! ¡¡A movernos!!

1. Empieza como cada día con la **tabla de calentamiento**.

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

- Cierra los ojos y apriétalos fuerte mientras cuentas hasta 5, después ábrelos. Haz 10 repeticiones.
- Cierra y abre los ojos lo más rápido que puedas. Haz 25 repeticiones.
- Sacar 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 pasar 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 SÍ 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

3. Busca un espacio por el que puedas **caminar**. Yo te propongo 8 pasos, pero pueden ser 5 o 10, dependiendo del espacio que tengas y de lo que tú creas que más te conviene hacer. Puedes repetir la serie 2 veces más.

- Da 8 pasos andando de puntillas y vuelve.
- Da 8 pasos andando con los talones y vuelve.
- Da 8 pasos levantando las rodillas y vuelve.
- Da 8 pasos tocándote los talones y vuelve.
- Da 8 pasos subiendo y bajando los brazos y vuelve.
- Da 8 pasos caminando de lado hacia la derecha y vuelve.
- Da 8 pasos caminando de lado hacia la izquierda y vuelve.
- Da 8 pasos caminando hacia atrás y vuelve.
- Da 8 pasos con los brazos abiertos y un libro en cada mano y vuelve.

¡¡Espero que nos veamos pronto!! ¡¡Un beso muy grande!!.....Paula

