

¡¡Muy buenas!! Ya hemos cambiando de mes, empezamos el mes de Mayo. El campo está lleno de flores, no sé si habrás tenido la suerte de poder verlas, pero puedes imaginártelas... Cierra los ojos e imagínate como estará el campo de Lodosa....amapolas, margaritas, flores de todos los colores y además muy muy verde con todo lo que ha llovido... venga, cierra los ojos e imagina...

Apunta el día y la hora, y seguimos.

Escribe la fecha de hoy:



1. Venga, pues ya que has estado pensando en flores, tienes que escribir como mínimo 15 flores o plantas. Pueden ser silvestres o de las que tienes tú en tu casa plantadas en una maceta.

2. Ahora toca pensar un poquito... El siguiente ejercicio parece más difícil de lo que es. Si apuntas los datos en el papel, verás como consigues resolverlo....¡¡Adelante, sé que puedes hacerlo!!

Hugo, Luis y María son primos. María es mayor que Luis y Luis es mayor que Hugo. Uno de ellos tiene 13 años. María tiene 6 años más que Luis. Luis tiene 4 años más que Hugo, Si Hugo no tiene 13 años. ¿Cuántos años tiene cada uno?

3. Continúa las siguientes series de números

- ➔ 351, 342, 333, 324, , 261
- ➔ 5, 17, 29, 41, , 149
- ➔ 16, 23, 30, 37, , 100
- ➔ 100, 94, 88, 82, , 22

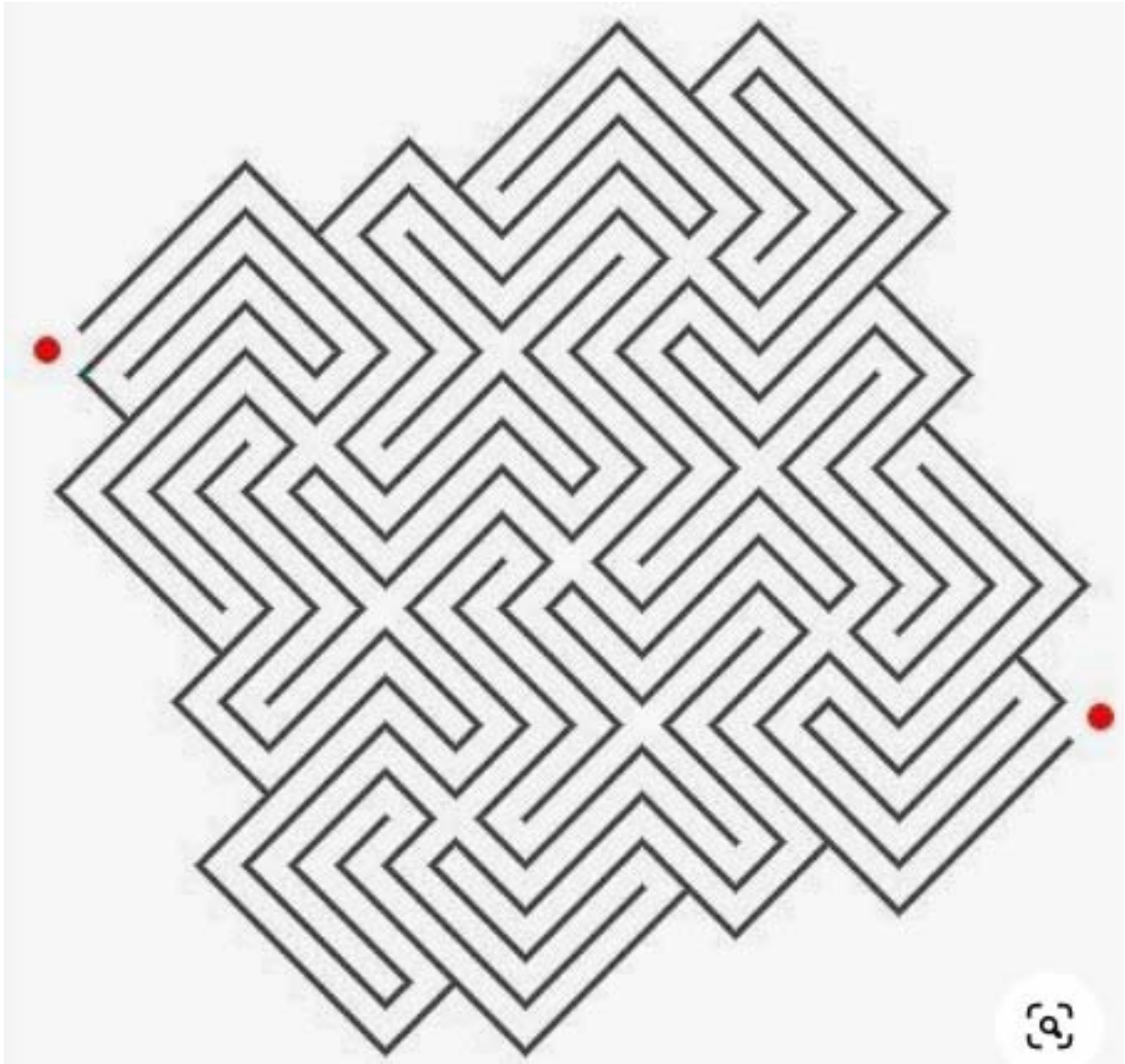
4. Ahora deja el lapicero y concéntrate.

- Di en voz alta los días de la semana pero a la inversa. Es decir, tienes que empezar por el domingo y terminar por el lunes. Adelante!!
- Ahora dí en voz alta los meses del año, pero a la inversa. Empieza por diciembre y termina por enero.
- Ahora deletrea tu nombre a la inversa también.
- Y para terminar dí en voz alta la fecha de tu cumpleaños. ¡¡Venga!!

5. Resuelve los siguientes problemas matemáticos.

- Una persona pasea a su perro una vez al día entre semana, y dos el sábado y otras dos el domingo, ¿cuántas veces pasea al perro en una semana?
- Un edificio tiene 4 pisos. En cada piso hay 2 casas, y en cada casa 3 personas, ¿cuántas personas viven en el edificio?
- En un colegio hay 6 cursos. En cada curso hay 5 clases, ¿cuántas clases hay en total en el colegio?
- En una caja tenemos 8 bolsas de galletas de chocolate. Cada bolsa contiene 4 galletas, ¿cuántas galletas hay en la caja?

6. ¿Alguna vez has hecho un laberinto? Coge la goma de borrar porque igual la necesitas Tienes que empezar moviendo el lapicero por uno de los puntos y llegar hasta el otro punto sin levantar el lapicero y sin cruzar ninguna línea....¡¡Que divertido!! ¡¡Suerte!!



7. Ordena las siguientes palabras para formar una frase.

mejor, hay, tener, que, alegres, no, medicina, pensamientos.

Escríbela aquí:

Ya ahora, ponte calzado cómodo.
¡¡ Empezamos a movernos!!



Recuerda que tu eres quien mejor conoces tu cuerpo y si crees que alguno de los siguientes ejercicios no son convenientes para ti, no los hagas. Pero no te quedes quieta/o, haz otros ejercicios. Tienes muchos donde elegir en las fichas anteriores.

1. Haz la tabla de calentamiento.
2. Seguimos caminando.
 - 30 pasos subiendo las rodillas al pecho.
 - 30 pasos llevando los talones al glúteo.
 - 30 pasos alternos de puntillas y de talones.

3. Haz tres series de ocho sentadillas.
Descansa un poquito entre cada serie.
Tus pies deben estar colocados a la anchura de tus hombros, el ejercicio comienza con la espalda recta y la mirada al frente. Después baja la cintura y la cadera Termina volviendo a la posición inicial.



4. Flexiones en pared. Acerca el pecho a la pared mediante una flexión de codos. Para aumentar la dificultad puedes ir aumentando la inclinación de tu cuerpo respecto a la pared. Para trabajar en mayor medida el pecho, puedes separar más tus manos. Cuenta hasta 8 y vuelve a la posición inicial. Hazlo tres veces.



5. Levántate y siéntate en la silla sin ayuda o agarrándose ligeramente a una mesa. Es importante la seguridad al realizar este ejercicio. Si se resbala la silla podrías caer, puedes ponerla pegada a la pared. Haz tres series de diez repeticiones, descansa un poquito entre cada serie.

Hemos terminado por hoy. ¡¡Qué tengas un buen día!!