

A stylized tree logo with a grey trunk and branches. The top and bottom of the tree are filled with light brown brain-like patterns. The middle section of the tree has green leaves and is flanked by vertical grey bars representing DNA. The text is centered over the tree.

SEMBRANDO SALUD

**VICENTA
GONZÁLEZ**



SEMBRANDO
SALUD

www.sembrandosalud.es

contacto@sembrandosalud.com

INFORMACIÓN GENERAL

Hemos elaborado este cuaderno de ejercicios expresamente para ti, porque eres una persona única y con unas necesidades particulares.

Está estructurado de la forma más sencilla posible, para que te sea muy fácil utilizarlo y entenderlo. Lo hemos organizado por sesiones de trabajo diarias que alternan ejercicios para que puedas entrenar tu cuerpo y tu mente durante cuatro meses.

Las actividades están ajustadas a tus capacidades y necesidades, por lo que serán un reto, pero estará siempre dentro de tus posibilidades. Para realizarlas tan solo necesitas el material que incluye el Kit, un bolígrafo, un lapicero y una goma de borrar.

¿Cómo empezar?

Tan solo tienes que dar la vuelta a esta página y realizar la primera sesión de entrenamiento. El próximo día pasarás a la siguiente y así sucesivamente hasta terminar el cuaderno.

Recuerda que los fines de semana son para descansar.

Pautas y recomendaciones generales

- Realiza las actividades en un sitio tranquilo y seguro. Las actividades para entrenar la mente requieren concentración y silencio, mientras que los ejercicios para entrenar el cuerpo deben realizarse en un entorno que garantice la seguridad física.
- El cuaderno está estructurado para que hagas una sesión de entrenamiento cada día, de lunes a viernes, pero si algún día no tienes tiempo puedes hacer dos entrenamientos el día siguiente o recuperar el trabajo no realizado el fin de semana.
- Es preferible que entres todos los días a la misma hora para que cojas una rutina.
- Siempre que necesites ayuda puedes pedirla. Seguro que algún familiar o amigo podrá echarte una mano si no entiendes la explicación de alguno de los ejercicios. Además, recuerda que puedes ponerte en contacto con nosotros y estaremos encantados de ayudarte.
- Es muy importante que prestes atención a las instrucciones dadas. Lee detenidamente la descripción de las actividades y ejercicios hasta comprender lo que se espera que hagas.

- Los días que tengas que hacer ejercicio físico es muy importante que tengas en cuenta la dosis. La dosis hace referencia a la intensidad del ejercicio y a las veces que tienes que repetirlo, y será diferente en cada sesión.
- La respiración es muy importante cuando haces ejercicio físico. Coge aire cuando estés en reposo y suéltalo cuando hagas el esfuerzo. Por ejemplo, coge aire cuando te sientes en una silla y suéltalo cuando te levantes, que es cuando haces el esfuerzo. Si el ejercicio no tiene movimiento debes respirar a un ritmo normal, como si estuvieras sentado en el sofá.

¡A POR ELLO!

Fecha de hoy:

Día de la semana:

Hoy entrenamos...

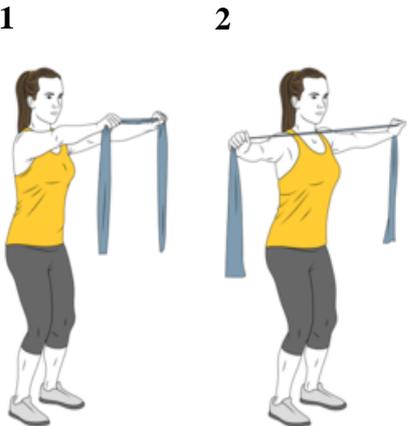
LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y LA FUERZA

Ejercicio 1	Elevación de rodillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Ponte cerca de una silla.2. Agarra el respaldo de la silla.3. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 10 segundos.4. Descansa 25 segundos.5. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 10 segundos.6. Descansa 25 segundos.7. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 10 segundos.8. Pasa al ejercicio número 2.

Ejercicio 2	Sentarse y levantarse de una silla
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Siéntate en una silla2. Apoya las dos plantas de los pies en el suelo.3. Levántate y siéntate 6 veces seguidas.4. Descansa 25 segundos.5. Levántate y siéntate 6 veces seguidas.6. Descansa 25 segundos.7. Levántate y siéntate 6 veces seguidas.8. Pasa al ejercicio número 3.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 3	Puntillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Levántate y agarra el respaldo de la silla. 2. Eleva los dos talones a la vez, 6 veces seguidas Fíjate en la imagen. 3. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos. 4. Eleva los dos talones a la vez, 6 veces seguidas Fíjate en la imagen. 5. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos. 6. Eleva los dos talones a la vez, 6 veces seguidas Fíjate en la imagen. 7. Pasa al ejercicio número 4.

Ejercicio 4	Apertura de brazos
Material necesario	Banda elástica de color amarilla y una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Coge la banda elástica amarilla a la anchura de los hombros. 3. Eleva los brazos hasta la altura de los hombros, fíjate en la imagen 1. 4. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 6 veces. Fíjate en la imagen 2. 5. Descansa 25 segundos. 6. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 6 veces. Fíjate en la imagen 2. 7. Descansa 25 segundos. 8. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 6 veces. Fíjate en la imagen 2. 9. Pasa al ejercicio número 5.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 5	Aductores con cojín	
Material necesario	Una silla y un cojín	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla. 2. Coge un cojín y colócalo entre tus rodillas. 3. Pon las plantas de los pies en el suelo. Fíjate en la imagen 4. Aprieta el cojín con las rodillas 6 veces. 5. Descansa durante 20 segundos. 6. Aprieta el cojín con las rodillas 6 veces. 7. Descansa durante 20 segundos. 8. Aprieta el cojín con las rodillas 6 veces. 	

Fecha de hoy:

Día de la semana:



Hoy entrenamos...

LA ATENCIÓN

Actividad 1

Observa las letras del siguiente recuadro y redondea todas las "A". ¿Cuántas hay?

A	E	A	U	A	E	E	E	A	O
E	A	E	I	U	O	A	A	U	I
U	U	E	O	I	O	U	A	I	U
I	A	I	O	E	E	O	E	O	E
O	O	U	E	A	A	I	U	A	O
A	E	O	A	E	I	O	O	O	I
E	A	A	U	E	O	E	I	U	E
E	U	E	I	A	E	E	U	E	A
O	I	A	O	O	A	U	O	I	E
A	U	A	E	I	E	I	U	A	O

- Ahora redondea todas las "U" del recuadro. ¿Cuántas hay? _____

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Actividad 2

Observa los números del recuadro. ¿Qué números del 1 al 30 no aparecen? _____.

8	23	27	30
20	15	14	28
16	1	19	2
13	3	10	17
18	11	25	22
27	26	9	5
4	24	6	29

- ¿Qué número se repite? _____.

Fecha de hoy:

Día de la semana:

Hoy entrenamos...

LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR, LA FUERZA, EL ASPECTO NEUROMOTOR Y LA **FLEXIBILIDAD**

Ejercicio 1	Elevación de rodillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Ponte cerca de una silla.2. Agarra el respaldo de la silla.3. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 10 segundos.4. Descansa 25 segundos.5. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 10 segundos.6. Descansa 25 segundos.7. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 10 segundos.8. Pasa al ejercicio número 2.

Ejercicio 2	Puntillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Levántate y agarra el respaldo de la silla.2. Eleva los dos talones a la vez, 6 veces seguidas Fíjate en la imagen.3. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos.4. Eleva los dos talones a la vez, 6 veces seguidas Fíjate en la imagen.5. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos.6. Eleva los dos talones a la vez, 6 veces seguidas Fíjate en la imagen.7. Pasa al ejercicio número 3.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 3	Semi tándem	
Material necesario	Una silla	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponte de pie cerca de una silla 2. Agárrate al respaldo de la silla. 3. Coloca tu pie derecho delante del pie izquierdo, tu talón del pie derecho debe de tocar la puntera del pie izquierdo 4. Suelta la mano del respaldo de la silla y aguanta en esa posición 6 segundos. 5. Agarra el respaldo de la silla y descansa 25 segundos. 6. Suelta la mano del respaldo de la silla y aguanta en esa posición 6 segundos. 7. Agarra el respaldo de la silla y descansa 25 segundos. 8. Suelta la mano del respaldo de la silla y aguanta en esa posición 6 segundos. 9. Pasa al ejercicio número 5.

Ejercicio 4	Estiramiento hombro	
Material necesario	Una silla	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Eleva tu brazo derecho. 3. Agarra el codo derecho, con tu mano izquierda, fíjate en la imagen. 4. Con tu mano izquierda pega el brazo derecho a tu pecho. 5. Aguanta esta postura durante 20 segundos. 6. Cambia de brazo y realiza el mismo ejercicio durante 20 segundos. 7. Pasa al ejercicio número 5.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 5	Estiramiento de cuello	
Material necesario	Una silla	
	<ol style="list-style-type: none">1. Siéntate en una silla2. Pon tu mano derecha sobre la cabeza, fíjate en la imagen.3. Tira levemente de tu cabeza hacia el lado derecho, aguanta esta postura durante 20 segundos.4. Pon tu mano izquierda sobre la cabeza, fíjate en la imagen.5. Tira levemente de tu cabeza hacia el lado izquierdo, aguanta esta postura durante 20 segundos.	

Fecha de hoy:

Día de la semana:



Hoy entrenamos...

EL CÁLCULO

Actividad 1

Responde las siguientes cuestiones:

- Escribe un número que se encuentre entre el 2 y el 6: _____.
- Escribe un número que se encuentre entre el 10 y el 13: _____.
- ¿Qué números hay entre el 8 y el 12?: _____.
- ¿Qué números hay entre el 23 y 26?: _____.
- Escribe un número mayor que 3 pero menor que 20: _____.
- Escribe un número mayor que 20 pero menor que 35: _____.
- Escribe un número menor que 15 pero mayor que 6: _____.
- Escribe los dos números anteriores a 27: _____.
- Escribe los dos números posteriores a 46: _____.
- Escribe el número anterior y posterior a 13: _____.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Actividad 2

Resuelve las siguientes operaciones:

$$\begin{array}{r} 11 \\ + 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ + 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ + 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ + 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ + 12 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ + 15 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ + 9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ + 13 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ + 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ - 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ - 11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ - 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ - 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 20 \\ - 10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ - 3 \\ \hline \end{array}$$

Fecha de hoy:

Día de la semana:

Hoy entrenamos...

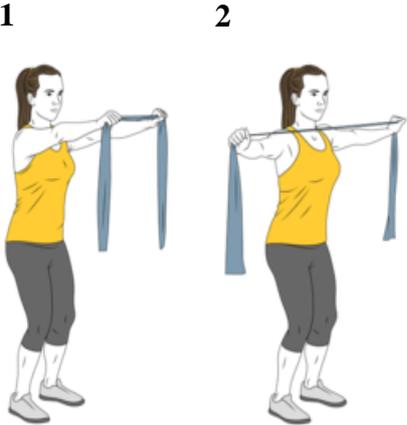
LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y LA FUERZA

Ejercicio 1	Elevación de rodillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Ponte cerca de una silla.2. Agarra el respaldo de la silla.3. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 10 segundos.4. Descansa 25 segundos.5. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 10 segundos.6. Descansa 25 segundos.7. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 10 segundos.8. Pasa al ejercicio número 2.

Ejercicio 2	Sentarse y levantarse de una silla
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Siéntate en una silla2. Apoya las dos plantas de los pies en el suelo.3. Levántate y siéntate 6 veces seguidas.4. Descansa 25 segundos.5. Levántate y siéntate 6 veces seguidas.6. Descansa 25 segundos.7. Levántate y siéntate 6 veces seguidas.8. Pasa al ejercicio número 3.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 3	Puntillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Levántate y agarra el respaldo de la silla. 2. Eleva los dos talones a la vez, 6 veces seguidas Fíjate en la imagen. 3. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos. 4. Eleva los dos talones a la vez, 6 veces seguidas Fíjate en la imagen. 5. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos. 6. Eleva los dos talones a la vez, 6 veces seguidas Fíjate en la imagen. 7. Pasa al ejercicio número 4.

Ejercicio 4	Apertura de brazos
Material necesario	Banda elástica de color amarillo y una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Coge la banda elástica amarilla a la anchura de los hombros. 3. Eleva los brazos hasta la altura de los hombros, fíjate en la imagen 1. 4. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 6 veces. Fíjate en la imagen 2. 5. Descansa 25 segundos. 6. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 6 veces. Fíjate en la imagen 2. 7. Descansa 25 segundos. 8. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 6 veces. Fíjate en la imagen 2. 9. Pasa al ejercicio número 5.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 5	Aductores con cojín
Material necesario	Una silla y un cojín
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla. 2. Coge un cojín y colócalo entre tus rodillas. 3. Pon las plantas de los pies en el suelo. Fíjate en la imagen 4. Aprieta el cojín con las rodillas 6 veces. 5. Descansa durante 20 segundos. 6. Aprieta el cojín con las rodillas 6 veces. 7. Descansa durante 20 segundos. 8. Aprieta el cojín con las rodillas 6 veces.

Fecha de hoy:

Día de la semana:

Hoy entrenamos...

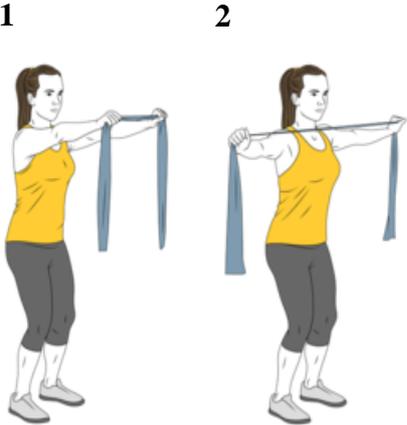
LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y LA FUERZA

Ejercicio 1	Elevación de rodillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Ponte cerca de una silla.2. Agarra el respaldo de la silla.3. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 10 segundos.4. Descansa 25 segundos.5. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 10 segundos.6. Descansa 25 segundos.7. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 10 segundos.8. Pasa al ejercicio número 2.

Ejercicio 2	Sentarse y levantarse de una silla
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Siéntate en una silla2. Apoya las dos plantas de los pies en el suelo.3. Levántate y siéntate 6 veces seguidas.4. Descansa 25 segundos.5. Levántate y siéntate 6 veces seguidas.6. Descansa 25 segundos.7. Levántate y siéntate 6 veces seguidas.8. Pasa al ejercicio número 3.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 3	Puntillas	
Material necesario	Una silla	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Levántate y agarra el respaldo de la silla. 2. Eleva los dos talones a la vez, 6 veces seguidas Fíjate en la imagen. 3. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos. 4. Eleva los dos talones a la vez, 6 veces seguidas Fíjate en la imagen. 5. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos. 6. Eleva los dos talones a la vez, 6 veces seguidas Fíjate en la imagen. 7. Pasa al ejercicio número 4.

Ejercicio 4	Apertura de brazos	
Material necesario	Banda elástica de color amarillo y una silla	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Coge la banda elástica amarilla a la anchura de los hombros. 3. Eleva los brazos hasta la altura de los hombros, fíjate en la imagen 1. 4. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 6 veces. Fíjate en la imagen 2. 5. Descansa 25 segundos. 6. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 6 veces. Fíjate en la imagen 2. 7. Descansa 25 segundos. 8. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 6 veces. Fíjate en la imagen 2. 9. Pasa al ejercicio número 5.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 5	Aductores con cojín
Material necesario	Una silla y un cojín
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla. 2. Coge un cojín y colócalo entre tus rodillas. 3. Pon las plantas de los pies en el suelo. Fíjate en la imagen 4. Aprieta el cojín con las rodillas 6 veces. 5. Descansa durante 20 segundos. 6. Aprieta el cojín con las rodillas 6 veces. 7. Descansa durante 20 segundos. 8. Aprieta el cojín con las rodillas 6 veces.

Fecha de hoy:
Día de la semana:

Hoy entrenamos...

LAS PRAXIAS Y GNOSIAS

Actividad 1

Se presentan imágenes de objetos cotidianos. Obsévalas y responde las preguntas que aparecen a continuación:



1. ¿Qué objetos ves en las imágenes?

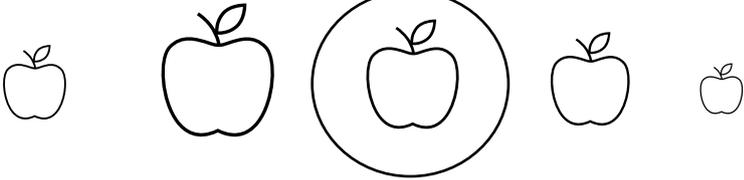
2. ¿Hay algún objeto redondo? ¿Cuál?

3. De los objetos de las imágenes, ¿alguno suena si lo mueves? ¿Cuál?

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Actividad 2

Observa las siguientes figuras y señala la que es del mismo tamaño que el modelo de la izquierda, como en el ejemplo:

Fecha de hoy:

Día de la semana:

Hoy entrenamos...

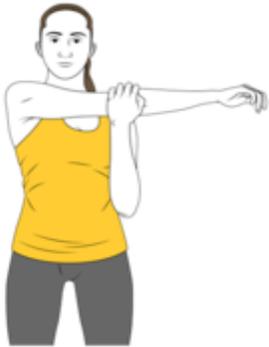
LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR, LA FUERZA, EL ASPECTO NEUROMOTOR Y LA FLEXIBILIDAD

Ejercicio 1	Elevación de rodillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Ponte cerca de una silla.2. Agarra el respaldo de la silla.3. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 10 segundos.4. Descansa 25 segundos.5. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 10 segundos.6. Descansa 25 segundos.7. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 10 segundos.8. Pasa al ejercicio número 2.

Ejercicio 2	Puntillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Levántate y agarra el respaldo de la silla.2. Eleva los dos talones a la vez, 6 veces seguidas Fíjate en la imagen.3. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos.4. Eleva los dos talones a la vez, 6 veces seguidas Fíjate en la imagen.5. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos.6. Eleva los dos talones a la vez, 6 veces seguidas Fíjate en la imagen.7. Pasa al ejercicio número 3.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 3	Semi tándem
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponte de pie cerca de una silla 2. Agárrate al respaldo de la silla. 3. Coloca tu pie derecho delante del pie izquierdo, tu talón del pie derecho debe de tocar la puntera del pie izquierdo 4. Suelta la mano del respaldo de la silla y aguanta en esa posición 6 segundos. 5. Agarra el respaldo de la silla y descansa 25 segundos. 6. Suelta la mano del respaldo de la silla y aguanta en esa posición 6 segundos. 7. Agarra el respaldo de la silla y descansa 25 segundos. 8. Suelta la mano del respaldo de la silla y aguanta en esa posición 6 segundos. 9. Pasa al ejercicio número 5.

Ejercicio 4	Estiramiento hombro
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Eleva tu brazo derecho. 3. Agarra el codo derecho, con tu mano izquierda, fíjate en la imagen. 4. Con tu mano izquierda pega el brazo derecho a tu pecho. 5. Aguanta esta postura durante 20 segundos. 6. Cambia de brazo y realiza el mismo ejercicio durante 20 segundos. 7. Pasa al ejercicio número 5.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 5	Estiramiento de cuello	
Material necesario	Una silla	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Pon tu mano derecha sobre la cabeza, fíjate en la imagen. 3. Tira levemente de tu cabeza hacia el lado derecho, aguanta esta postura durante 20 segundos. 4. Pon tu mano izquierda sobre la cabeza, fíjate en la imagen. 5. Tira levemente de tu cabeza hacia el lado izquierdo, aguanta esta postura durante 20 segundos. 	

Fecha de hoy:

Día de la semana:

Hoy entrenamos...

EL LENGUAJE

Actividad 1

Completa las letras del abecedario que faltan:

A B _ D _ _ G
H _ J K _ M _
Ñ O _ Q _ _ T
U _ W X _ Z

Ahora completa los meses del año que faltan:

Enero, _____, marzo, abril, _____, _____, julio, _____,
septiembre, _____, _____ y diciembre.

Por último, escribe las estaciones que faltan:

Primavera, _____, _____ e invierno.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Actividad 2

Escribe 8 nombres de...

<u>Oficios</u>	<u>Prendas de vestir</u>	<u>Verduras</u>

Fecha de hoy:

Día de la semana:

Hoy entrenamos...

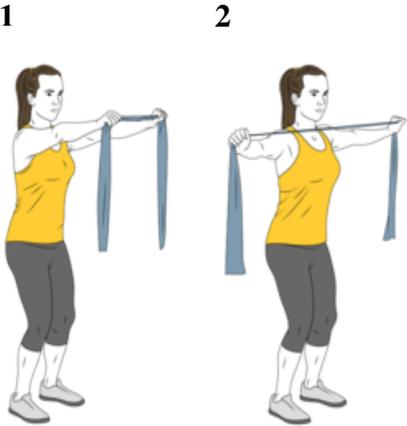
LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y LA FUERZA

Ejercicio 1	Elevación de rodillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Ponte cerca de una silla.2. Agarra el respaldo de la silla.3. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 10 segundos.4. Descansa 25 segundos.5. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 10 segundos.6. Descansa 25 segundos.7. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 10 segundos.8. Pasa al ejercicio número 2.

Ejercicio 2	Sentarse y levantarse de una silla
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Siéntate en una silla2. Apoya las dos plantas de los pies en el suelo.3. Levántate y siéntate 6 veces seguidas.4. Descansa 25 segundos.5. Levántate y siéntate 6 veces seguidas.6. Descansa 25 segundos.7. Levántate y siéntate 6 veces seguidas.8. Pasa al ejercicio número 3.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 3	Puntillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Levántate y agarra el respaldo de la silla. 2. Eleva los dos talones a la vez, 6 veces seguidas Fíjate en la imagen. 3. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos. 4. Eleva los dos talones a la vez, 6 veces seguidas Fíjate en la imagen. 5. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos. 6. Eleva los dos talones a la vez, 6 veces seguidas Fíjate en la imagen. 7. Pasa al ejercicio número 4.

Ejercicio 4	Apertura de brazos
Material necesario	Banda elástica de color amarillo y una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Coge la banda elástica amarilla a la anchura de los hombros. 3. Eleva los brazos hasta la altura de los hombros, fíjate en la imagen 1. 4. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 6 veces. Fíjate en la imagen 2. 5. Descansa 25 segundos. 6. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 6 veces. Fíjate en la imagen 2. 7. Descansa 25 segundos. 8. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 6 veces. Fíjate en la imagen 2. 9. Pasa al ejercicio número 5.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 5	Aductores con cojín
Material necesario	Una silla y un cojín
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla. 2. Coge un cojín y colócalo entre tus rodillas. 3. Pon las plantas de los pies en el suelo. Fíjate en la imagen 4. Aprieta el cojín con las rodillas 6 veces. 5. Descansa durante 20 segundos. 6. Aprieta el cojín con las rodillas 6 veces. 7. Descansa durante 20 segundos. 8. Aprieta el cojín con las rodillas 6 veces.

Fecha de hoy:

Día de la semana:

Hoy entrenamos...

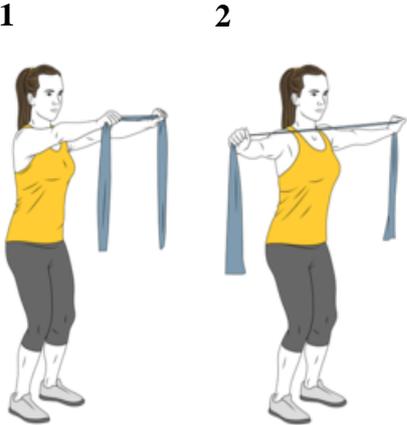
LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y LA FUERZA

Ejercicio 1	Elevación de rodillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Ponte cerca de una silla.2. Agarra el respaldo de la silla.3. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 15 segundos.4. Descansa 25 segundos.5. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 15 segundos.6. Descansa 25 segundos.7. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 15 segundos.8. Pasa al ejercicio número 2.

Ejercicio 2	Sentarse y levantarse de una silla
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Siéntate en una silla2. Apoya las dos plantas de los pies en el suelo.3. Levántate y siéntate 8 veces seguidas.4. Descansa 25 segundos.5. Levántate y siéntate 8 veces seguidas.6. Descansa 25 segundos.7. Levántate y siéntate 8 veces seguidas.8. Pasa al ejercicio número 3.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 3	Puntillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Levántate y agarra el respaldo de la silla. 2. Eleva los dos talones a la vez, 8 veces seguidas Fíjate en la imagen. 3. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos. 4. Eleva los dos talones a la vez, 8 veces seguidas Fíjate en la imagen. 5. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos. 6. Eleva los dos talones a la vez, 8 veces seguidas Fíjate en la imagen. 7. Pasa al ejercicio número 4.

Ejercicio 4	Apertura de brazos
Material necesario	Banda elástica de color amarillo y una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Coge la banda elástica amarilla a la anchura de los hombros. 3. Eleva los brazos hasta la altura de los hombros, fíjate en la imagen 1. 4. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 6 veces. Fíjate en la imagen 2. 5. Descansa 25 segundos. 6. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 6 veces. Fíjate en la imagen 2. 7. Descansa 25 segundos. 8. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 6 veces. Fíjate en la imagen 2. 9. Pasa al ejercicio número 5.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 5	Retracción de hombros
Material necesario	Banda elástica de color amarillo y una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla. 2. Coge la banda elástica de color amarillo. 3. Dobla la banda elástica por la mitad. 4. Coge la banda elástica por los extremos que has generado. 5. Coloca los codos pegados al costado del cuerpo, no los despegues durante el ejercicio. 6. Abre los brazos hacia los lados 6 veces seguidas, fíjate en la imagen. 7. Descansa 25 segundos. 8. Abre los brazos hacia los lados 6 veces seguidas, fíjate en la imagen. 9. Descansa 25 segundos. 10. Abre los brazos hacia los lados 6 veces seguidas, fíjate en la imagen.

Fecha de hoy:

Día de la semana:



Hoy entrenamos...

LA MEMORIA

Antes de comenzar con las actividades, responde las siguientes preguntas: ¿qué has desayunado?

¿Qué hiciste ayer por la tarde?

Actividad 1

Escribe el máximo número posible de palabras que empiecen por las letras que se indican a continuación:

T	M	C

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Actividad 2

Escribe al menos 5 nombres de frutas, animales, ciudades y prendas de ropa:

Frutas	Animales
Ciudades	Prendas de ropa

Fecha de hoy:

Día de la semana:

Hoy entrenamos...

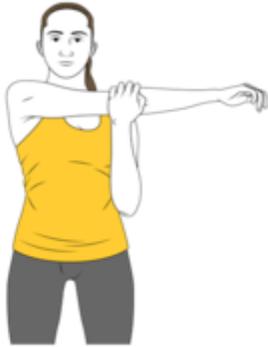
LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR, LA FUERZA, EL ASPECTO NEUROMOTOR Y LA FLEXIBILIDAD

Ejercicio 1	Elevación de rodillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Ponte cerca de una silla.2. Agarra el respaldo de la silla.3. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 15 segundos.4. Descansa 25 segundos.5. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 15 segundos.6. Descansa 25 segundos.7. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 15 segundos.8. Pasa al ejercicio número 2.

Ejercicio 2	Puntillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Levántate y agarra el respaldo de la silla.2. Eleva los dos talones a la vez, 6 veces seguidas Fíjate en la imagen.3. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos.4. Eleva los dos talones a la vez, 6 veces seguidas Fíjate en la imagen.5. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos.6. Eleva los dos talones a la vez, 6 veces seguidas Fíjate en la imagen.7. Pasa al ejercicio número 3.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 3	Semi tándem	
Material necesario	Una silla	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponte de pie cerca de una silla 2. Agárrate al respaldo de la silla. 3. Coloca tu pie derecho delante del pie izquierdo, tu talón del pie derecho debe de tocar la puntera del pie izquierdo 4. Suelta la mano del respaldo de la silla y aguanta en esa posición 6 segundos. 5. Agarra el respaldo de la silla y descansa 25 segundos. 6. Suelta la mano del respaldo de la silla y aguanta en esa posición 6 segundos. 7. Agarra el respaldo de la silla y descansa 25 segundos. 8. Suelta la mano del respaldo de la silla y aguanta en esa posición 6 segundos. 9. Pasa al ejercicio número 4. 	

Ejercicio 4	Estiramiento hombro	
Material necesario	Una silla	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Eleva tu brazo derecho. 3. Agarra el codo derecho, con tu mano izquierda, fíjate en la imagen. 4. Con tu mano izquierda pega el brazo derecho a tu pecho. 5. Aguanta esta postura durante 20 segundos. 6. Cambia de brazo y realiza el mismo ejercicio durante 20 segundos. 7. Pasa al ejercicio número 5. 	

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 5	Estiramiento de cuello	
Material necesario	Una silla	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Pon tu mano derecha sobre la cabeza, fíjate en la imagen. 3. Tira levemente de tu cabeza hacia el lado derecho, aguanta esta postura durante 20 segundos. 4. Pon tu mano izquierda sobre la cabeza, fíjate en la imagen. 5. Tira levemente de tu cabeza hacia el lado izquierdo, aguanta esta postura durante 20 segundos. 	

Fecha de hoy:

Día de la semana:



Hoy entrenamos...

LA ATENCIÓN

Actividad 1

Observa los números del siguiente recuadro. Redondea todos los "6" del recuadro. ¿Cuántos hay? _____

8	6	0	0	6	8	6	8	0	6
8	8	6	0	0	6	8	6	0	6
6	0	8	6	8	0	6	8	0	8
6	0	6	8	0	0	8	6	8	6
0	6	8	6	0	6	6	8	0	8
6	6	8	0	0	8	6	8	6	0
6	8	6	0	0	0	6	8	8	0
6	8	6	0	6	8	6	0	6	8
0	0	6	8	8	6	0	0	6	8
6	8	0	6	8	0	0	8	6	6

- Ahora tacha todos las "8" del recuadro. ¿Cuántos hay? _____

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Actividad 2

Redondea los objetos del primer recuadro que no aparecen en el segundo:

1.



2.



Fecha de hoy:

Día de la semana:

Hoy entrenamos...

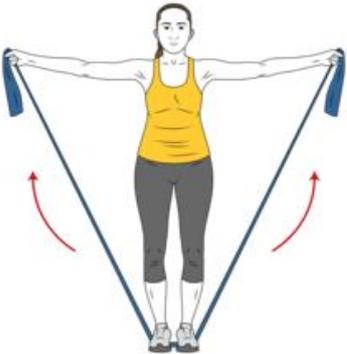
LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y LA FUERZA

Ejercicio 1	Elevación de rodillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Ponte cerca de una silla.2. Agarra el respaldo de la silla.3. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 15 segundos.4. Descansa 25 segundos.5. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 15 segundos.6. Descansa 25 segundos.7. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 15 segundos.8. Pasa al ejercicio número 2.

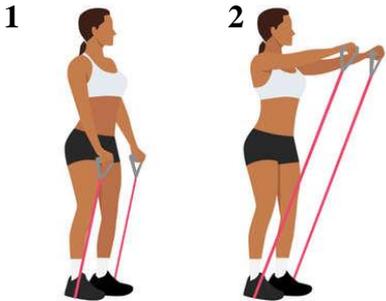
Ejercicio 2	Sentarse y levantarse de una silla
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Siéntate en una silla2. Apoya las dos plantas de los pies en el suelo.3. Levántate y siéntate 8 veces seguidas.4. Descansa 25 segundos.5. Levántate y siéntate 8 veces seguidas.6. Descansa 25 segundos.7. Levántate y siéntate 8 veces seguidas.8. Pasa al ejercicio número 3.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 3	Puntillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Levántate y agarra el respaldo de la silla. 2. Eleva los dos talones a la vez, 8 veces seguidas Fíjate en la imagen. 3. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos. 4. Eleva los dos talones a la vez, 8 veces seguidas Fíjate en la imagen. 5. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos. 6. Eleva los dos talones a la vez, 8 veces seguidas Fíjate en la imagen. 7. Pasa al ejercicio número 4.

Ejercicio 4	Elevación lateral de brazos con banda elástica
Material necesario	Banda elástica de color amarillo
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponte de pie. 2. Coge la banda elástica de color amarillo por los extremos. 3. Pon los dos pies encima de la banda elástica, como se indica en la imagen. 4. Eleva los brazos estirados de manera lateral 6 veces. 5. Descansa 25 segundos. 6. Eleva los brazos estirados de manera lateral 6 veces. 7. Descansa 25 segundos. 8. Eleva los brazos estirados de manera lateral 6 veces. 9. Pasa al ejercicio número 5.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 5	Elevación frontal de brazos con banda elástica
Material necesario	Banda elástica de color amarillo
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coge la banda elástica de color amarillo 2. Levántate 3. Coge la banda elástica de color amarillo por los extremos. 4. Pon los dos pies encima de la banda elástica, como se indica en la imagen 1. 5. Eleva los brazos estirados de manera frontal 6 veces, fíjate en la imagen 2. 6. Descansa 25 segundos. 7. Eleva los brazos estirados de manera frontal 6 veces, fíjate en la imagen 2. 8. Descansa 25 segundos. 9. Eleva los brazos estirados de manera frontal 6 veces, fíjate en la imagen 2.

Fecha de hoy:

Día de la semana:

Hoy entrenamos...

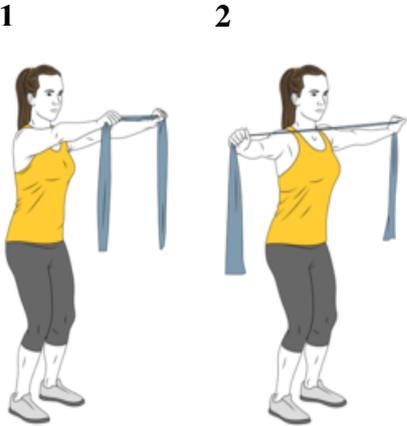
LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y LA FUERZA

Ejercicio 1	Andar de puntillas
Material necesario	Una pared
	<ol style="list-style-type: none">1. Levántate y ponte cerca de una pared.2. Levanta los dos talones a la vez, como se indica en la imagen.3. Andar sobre tus punteras 6 pasos.4. Descansa 25 segundos.5. Andar sobre tus punteras 6 pasos.6. Descansa 25 segundos.7. Andar sobre tus punteras 6 pasos.8. Pasa al ejercicio número 2.

Ejercicio 2	Aductores con cojín
Material necesario	Una silla y un cojín
	<ol style="list-style-type: none">1. Siéntate en una silla.2. Coge un cojín y colócalo entre tus rodillas.3. Pon las plantas de los pies en el suelo. Fíjate en la imagen4. Aprieta el cojín con las rodillas 8 veces.5. Descansa durante 20 segundos.6. Aprieta el cojín con las rodillas 8 veces.7. Descansa durante 20 segundos.8. Aprieta el cojín con las rodillas 8 veces.9. Pasa al ejercicio número 3.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 3	Puntillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Levántate y agarra el respaldo de la silla. 2. Eleva los dos talones a la vez, 8 veces seguidas Fíjate en la imagen. 3. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos. 4. Eleva los dos talones a la vez, 8 veces seguidas Fíjate en la imagen. 5. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos. 6. Eleva los dos talones a la vez, 8 veces seguidas Fíjate en la imagen. 7. Pasa al ejercicio número 4.

Ejercicio 4	Apertura de brazos
Material necesario	Banda elástica de color amarillo y una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Coge la banda elástica amarilla a la anchura de los hombros. 3. Eleva los brazos hasta la altura de los hombros, fíjate en la imagen 1. 4. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 8 veces. Fíjate en la imagen 2. 5. Descansa 25 segundos. 6. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 8 veces. Fíjate en la imagen 2. 7. Descansa 25 segundos. 8. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 8 veces. Fíjate en la imagen 2. 9. Pasa al ejercicio número 5.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 5	Retracción de hombros
Material necesario	Banda elástica de color amarillo y una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla. 2. Coge la banda elástica de color amarillo. 3. Dobla la banda elástica por la mitad. 4. Coge la banda elástica por los extremos que has generado. 5. Coloca los codos pegados al costado del cuerpo, no los despegues durante el ejercicio. 6. Abre los brazos hacia los lados 8 veces seguidas, fíjate en la imagen. 7. Descansa 25 segundos. 8. Abre los brazos hacia los lados 8 veces seguidas, fíjate en la imagen. 9. Descansa 25 segundos. 10. Abre los brazos hacia los lados 8 veces seguidas, fíjate en la imagen.

Fecha de hoy:
Día de la semana:



Hoy entrenamos...
EL CÁLCULO

Actividad 1

Observa los números del recuadro y responde las preguntas:

5	1	9	20	15	19	4	8	12	26	10	16	2
7	13	3	14	17	23	21	11	6	22	29	18	27

- Escribe todos los números pares:

- Ordena todos los números de menor a mayor:

- Escribe todos los números impares:

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Actividad 2

Continúa las siguientes series numéricas:

- Suma 2 hasta llegar al 49:

1 - 3 - 5 - 7 - _____

- Suma 5 hasta llegar al 100:

0 - 5 - 10 - 15 - _____

- Resta 2 hasta llegar al 0:

50 - 48 - 46 - 44 - _____

- Resta 5 hasta llegar al 0:

100 - 95 - 90 - 85 - _____

Fecha de hoy:

Día de la semana:

Hoy entrenamos...

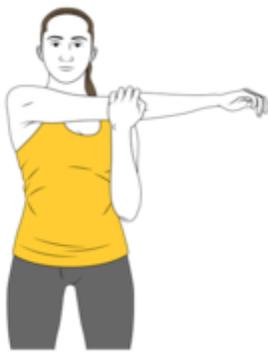
LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR, LA FUERZA, EL ASPECTO NEUROMOTOR Y LA FLEXIBILIDAD

Ejercicio 1	Elevación de rodillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Ponte cerca de una silla.2. Agarra el respaldo de la silla.3. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 15 segundos.4. Descansa 25 segundos.5. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 15 segundos.6. Descansa 25 segundos.7. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 15 segundos.8. Pasa al ejercicio número 2.

Ejercicio 2	Puntillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Levántate y agarra el respaldo de la silla.2. Eleva los dos talones a la vez, 6 veces seguidas Fíjate en la imagen.3. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos.4. Eleva los dos talones a la vez, 6 veces seguidas Fíjate en la imagen.5. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos.6. Eleva los dos talones a la vez, 6 veces seguidas Fíjate en la imagen.7. Pasa al ejercicio número 3.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 3	Semi tándem
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponte de pie cerca de una silla 2. Agárrate al respaldo de la silla. 3. Coloca tu pie derecho delante del pie izquierdo, tu talón del pie derecho debe de tocar la puntera del pie izquierdo 4. Suelta la mano del respaldo de la silla y aguanta en esa posición 6 segundos. 5. Agarra el respaldo de la silla y descansa 25 segundos. 6. Suelta la mano del respaldo de la silla y aguanta en esa posición 6 segundos. 7. Agarra el respaldo de la silla y descansa 25 segundos. 8. Suelta la mano del respaldo de la silla y aguanta en esa posición 6 segundos. 9. Pasa al ejercicio número 4.

Ejercicio 4	Estiramiento hombro
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Eleva tu brazo derecho. 3. Agarra el codo derecho, con tu mano izquierda, fíjate en la imagen. 4. Con tu mano izquierda pega el brazo derecho a tu pecho. 5. Aguanta esta postura durante 20 segundos. 6. Cambia de brazo y realiza el mismo ejercicio durante 20 segundos. 7. Pasa al ejercicio número 5.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 5	Estiramiento de cuello	
Material necesario	Una silla	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Pon tu mano derecha sobre la cabeza, fíjate en la imagen. 3. Tira levemente de tu cabeza hacia el lado derecho, aguanta esta postura durante 20 segundos. 4. Pon tu mano izquierda sobre la cabeza, fíjate en la imagen. 5. Tira levemente de tu cabeza hacia el lado izquierdo, aguanta esta postura durante 20 segundos. 	

Fecha de hoy:

Día de la semana:

Hoy entrenamos...

LAS PRAXIAS Y GNOSIAS

Actividad 1

Observa las siguientes monedas y redondea todas las que sean iguales a esta:



La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Actividad 2

Escribe el nombre de...

- 5 objetos o cosas azules:

- 5 objetos o cosas redondas:

- 5 objetos o cosas verdes:

- 5 objetos o cosas marrones:

Fecha de hoy:

Día de la semana:

Hoy entrenamos...

LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y LA FUERZA

Ejercicio 1	Elevación de rodillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Ponte cerca de una silla.2. Agarra el respaldo de la silla.3. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 20 segundos.4. Descansa 25 segundos.5. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 20 segundos.6. Descansa 25 segundos.7. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 20 segundos.8. Pasa al ejercicio número 2.

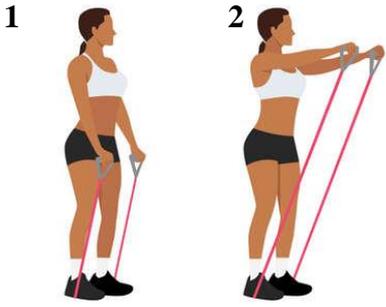
Ejercicio 2	Sentarse y levantarse de una silla
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Siéntate en una silla2. Apoya las dos plantas de los pies en el suelo.3. Levántate y siéntate 8 veces seguidas.4. Descansa 25 segundos.5. Levántate y siéntate 8 veces seguidas.6. Descansa 25 segundos.7. Levántate y siéntate 8 veces seguidas.8. Pasa al ejercicio número 3.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 3	Puntillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Levántate y agarra el respaldo de la silla. 2. Eleva los dos talones a la vez, 8 veces seguidas Fíjate en la imagen. 3. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos. 4. Eleva los dos talones a la vez, 8 veces seguidas Fíjate en la imagen. 5. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos. 6. Eleva los dos talones a la vez, 8 veces seguidas Fíjate en la imagen. 7. Pasa al ejercicio número 4.

Ejercicio 4	Elevación lateral de brazos con banda elástica
Material necesario	Banda elástica de color amarillo
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponte de pie. 2. Coge la banda elástica de color amarillo por los extremos. 3. Pon los dos pies encima de la banda elástica, como se indica en la imagen. 4. Eleva los brazos estirados de manera lateral 8 veces. 5. Descansa 25 segundos. 6. Eleva los brazos estirados de manera lateral 8 veces. 7. Descansa 25 segundos. 8. Eleva los brazos estirados de manera lateral 8 veces. 9. Pasa al ejercicio número 5.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 5	Elevación frontal de brazos con banda elástica
Material necesario	Banda elástica de color amarillo
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coge la banda elástica de color amarillo 2. Levántate 3. Coge la banda elástica de color amarillo por los extremos. 4. Pon los dos pies encima de la banda elástica, como se indica en la imagen 1. 5. Eleva los brazos estirados de manera frontal 8 veces, fíjate en la imagen 2. 6. Descansa 25 segundos. 7. Eleva los brazos estirados de manera frontal 8 veces, fíjate en la imagen 2. 8. Descansa 25 segundos. 9. Eleva los brazos estirados de manera frontal 8 veces, fíjate en la imagen 2.

Fecha de hoy:

Día de la semana:

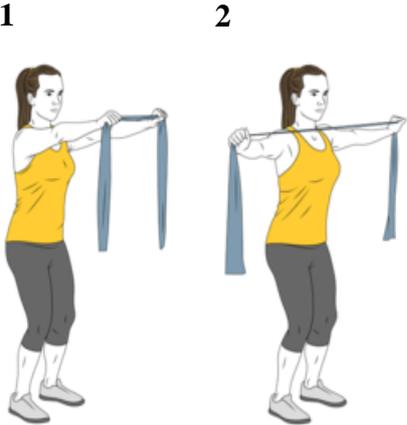
Hoy entrenamos...

LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y LA FUERZA

Ejercicio 1	Andar de puntillas
Material necesario	Una pared
	<ol style="list-style-type: none">1. Levántate y ponte cerca de una pared.2. Levanta los dos talones a la vez, como se indica en la imagen.3. Andar sobre tus punteras 8 pasos.4. Descansa 25 segundos.5. Andar sobre tus punteras 8 pasos.6. Descansa 25 segundos.7. Andar sobre tus punteras 8 pasos.8. Pasa al ejercicio número 2.
Ejercicio 2	Aductores con cojín
Material necesario	Una silla y un cojín
	<ol style="list-style-type: none">1. Siéntate en una silla.2. Coge un cojín y colócalo entre tus rodillas.3. Pon las plantas de los pies en el suelo. Fíjate en la imagen4. Aprieta el cojín con las rodillas 10 veces.5. Descansa durante 20 segundos.6. Aprieta el cojín con las rodillas 10 veces.7. Descansa durante 20 segundos.8. Aprieta el cojín con las rodillas 10 veces.9. Pasa al ejercicio número 3.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 3	Puntillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Levántate y agarra el respaldo de la silla. 2. Eleva los dos talones a la vez, 10 veces seguidas Fíjate en la imagen. 3. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos. 4. Eleva los dos talones a la vez, 10 veces seguidas Fíjate en la imagen. 5. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos. 6. Eleva los dos talones a la vez, 10 veces seguidas Fíjate en la imagen. 7. Pasa al ejercicio número 4.

Ejercicio 4	Apertura de brazos
Material necesario	Banda elástica de color amarillo y una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Coge la banda elástica amarilla a la anchura de los hombros. 3. Eleva los brazos hasta la altura de los hombros, fíjate en la imagen 1. 4. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 8 veces. Fíjate en la imagen 2. 5. Descansa 25 segundos. 6. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 8 veces. Fíjate en la imagen 2. 7. Descansa 25 segundos. 8. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 8 veces. Fíjate en la imagen 2. 9. Pasa al ejercicio número 5.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 5	Retracción de hombros
Material necesario	Banda elástica de color amarillo y una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla. 2. Coge la banda elástica de color amarillo. 3. Dobla la banda elástica por la mitad. 4. Coge la banda elástica por los extremos que has generado. 5. Coloca los codos pegados al costado del cuerpo, no los despegues durante el ejercicio. 6. Abre los brazos hacia los lados 8 veces seguidas, fíjate en la imagen. 7. Descansa 25 segundos. 8. Abre los brazos hacia los lados 8 veces seguidas, fíjate en la imagen. 9. Descansa 25 segundos. 10. Abre los brazos hacia los lados 8 veces seguidas, fíjate en la imagen.

Fecha de hoy:

Día de la semana:



Hoy entrenamos...

EL LENGUAJE

Actividad 1

Las siguientes palabras están incompletas. Rellena los huecos con las letras que faltan:

- Boni_o
- P_que_o
- Anti_uo
- Inte_ige_te
- Para_uas
- Cantim_lora
- E_cuela
- Noti_ia
- A_mohada
- Gall_na
- Des_ertad_r
- Ama_ecer
- Zapa_ero
- Ma_tillo
- Contene_or
- Bolí_rafo
- Grapa_ora
- Ca_enda_io
- Bo_billa
- Te_evi_ión
- Tra_tor
- Cazue_a
- Ro_ul_dor
- Candela_ro

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Actividad 2

Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Dónde se compra el pan?

- ¿Dónde se compran los medicamentos?

- ¿Dónde se compran las flores?

- ¿Dónde se compra el jamón?

- ¿Dónde se compra la carne?

- ¿Dónde se compra un anillo?

Fecha de hoy:

Día de la semana:

Hoy entrenamos...

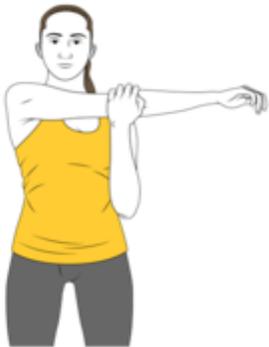
LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR, LA FUERZA, EL ASPECTO NEUROMOTOR Y LA FLEXIBILIDAD

Ejercicio 1	Elevación de rodillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Ponte cerca de una silla.2. Agarra el respaldo de la silla.3. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 20 segundos.4. Descansa 25 segundos.5. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 20 segundos.6. Descansa 25 segundos.7. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 20 segundos.8. Pasa al ejercicio número 2.

Ejercicio 2	Sentarse y levantarse de una silla
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Siéntate en una silla2. Apoya las dos plantas de los pies en el suelo.3. Levántate y siéntate 8 veces seguidas.4. Descansa 25 segundos.5. Levántate y siéntate 8 veces seguidas.6. Descansa 25 segundos.7. Levántate y siéntate 8 veces seguidas.8. Pasa al ejercicio número 3.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 3	Tándem
Material necesario	Una pared
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponte de pie cerca de una pared. 2. Apoya una mano en la pared. 3. Realiza 6 pasos colocando tu pie derecho delante del pie izquierdo, tu talón del pie derecho debe de tocar la puntera del pie izquierdo 4. Descansa 25 segundos. 5. Realiza 6 pasos colocando tu pie derecho delante del pie izquierdo, tu talón del pie derecho debe de tocar la puntera del pie izquierdo 6. Descansa 25 segundos. 7. Realiza 6 pasos colocando tu pie derecho delante del pie izquierdo, tu talón del pie derecho debe de tocar la puntera del pie izquierdo 8. Pasa al ejercicio número 4.

Ejercicio 4	Estiramiento hombro
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Eleva tu brazo derecho. 3. Agarra el codo derecho, con tu mano izquierda, fíjate en la imagen. 4. Con tu mano izquierda pega el brazo derecho a tu pecho. 5. Aguanta esta postura durante 20 segundos. 6. Cambia de brazo y realiza el mismo ejercicio durante 20 segundos. 7. Pasa al ejercicio número 5.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 5	Estiramiento de cuello	
Material necesario	Una silla	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Pon tu mano derecha sobre la cabeza, fíjate en la imagen. 3. Tira levemente de tu cabeza hacia el lado derecho, aguanta esta postura durante 20 segundos. 4. Pon tu mano izquierda sobre la cabeza, fíjate en la imagen. 5. Tira levemente de tu cabeza hacia el lado izquierdo, aguanta esta postura durante 20 segundos. 	

Fecha de hoy:

Día de la semana:



Hoy entrenamos...

LA MEMORIA

Antes de comenzar con las actividades, responde la siguiente pregunta: ¿qué hiciste ayer?

Describe el día de ayer en 4 líneas:

Actividad 1

En la actividad de hoy vas a volver a tu infancia. Responde las siguientes preguntas:

¿Qué te gustaba hacer en tu tiempo libre?

¿Quiénes eran tus amigos/as?

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

¿Te gustaba ir a la escuela? ¿Recuerdas alguna anécdota?

¿Dónde celebrabas la Navidad? ¿Con quién?

Fecha de hoy:

Día de la semana:

Hoy entrenamos...

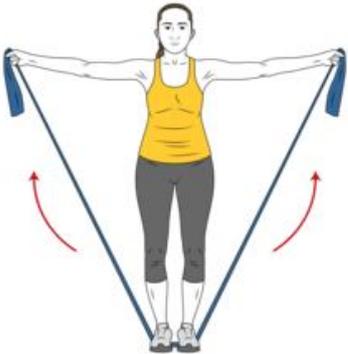
LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y LA FUERZA

Ejercicio 1	Elevación de rodillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Ponte cerca de una silla.2. Agarra el respaldo de la silla.3. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 20 segundos.4. Descansa 25 segundos.5. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 20 segundos.6. Descansa 25 segundos.7. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 20 segundos.8. Pasa al ejercicio número 2.

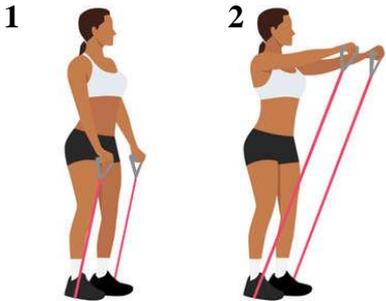
Ejercicio 2	Sentarse y levantarse de una silla
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Siéntate en una silla2. Apoya las dos plantas de los pies en el suelo.3. Levántate y siéntate 8 veces seguidas.4. Descansa 25 segundos.5. Levántate y siéntate 8 veces seguidas.6. Descansa 25 segundos.7. Levántate y siéntate 8 veces seguidas.8. Pasa al ejercicio número 3.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 3	Puntillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Levántate y agarra el respaldo de la silla. 2. Eleva los dos talones a la vez, 8 veces seguidas Fíjate en la imagen. 3. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos. 4. Eleva los dos talones a la vez, 8 veces seguidas Fíjate en la imagen. 5. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos. 6. Eleva los dos talones a la vez, 8 veces seguidas Fíjate en la imagen. 7. Pasa al ejercicio número 4.

Ejercicio 4	Elevación lateral de brazos con banda elástica
Material necesario	Banda elástica de color amarillo
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponte de pie. 2. Coge la banda elástica de color amarillo por los extremos. 3. Pon los dos pies encima de la banda elástica, como se indica en la imagen. 4. Eleva los brazos estirados de manera lateral 8 veces. 5. Descansa 25 segundos. 6. Eleva los brazos estirados de manera lateral 8 veces. 7. Descansa 25 segundos. 8. Eleva los brazos estirados de manera lateral 8 veces. 9. Pasa al ejercicio número 5.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 5	Elevación frontal de brazos con banda elástica
Material necesario	Banda elástica de color amarillo
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coge la banda elástica de color amarillo 2. Levántate 3. Coge la banda elástica de color amarillo por los extremos. 4. Pon los dos pies encima de la banda elástica, como se indica en la imagen 1. 5. Eleva los brazos estirados de manera frontal 8 veces, fíjate en la imagen 2. 6. Descansa 25 segundos. 7. Eleva los brazos estirados de manera frontal 8 veces, fíjate en la imagen 2. 8. Descansa 25 segundos. 9. Eleva los brazos estirados de manera frontal 8 veces, fíjate en la imagen 2.

Fecha de hoy:

Día de la semana:

Hoy entrenamos...

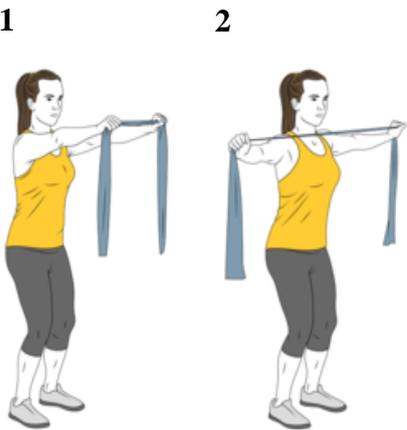
LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y LA FUERZA

Ejercicio 1	Andar de puntillas
Material necesario	Una pared
	<ol style="list-style-type: none">1. Levántate y ponte cerca de una pared.2. Levanta los dos talones a la vez, como se indica en la imagen.3. Andar sobre tus punteras 10 pasos.4. Descansa 25 segundos.5. Andar sobre tus punteras 10 pasos.6. Descansa 25 segundos.7. Andar sobre tus punteras 10 pasos.8. Pasa al ejercicio número 2.

Ejercicio 2	Aductores con cojín
Material necesario	Una silla y un cojín
	<ol style="list-style-type: none">1. Siéntate en una silla.2. Coge un cojín y colócalo entre tus rodillas.3. Pon las plantas de los pies en el suelo. Fíjate en la imagen4. Aprieta el cojín con las rodillas 12 veces.5. Descansa durante 20 segundos.6. Aprieta el cojín con las rodillas 12 veces.7. Descansa durante 20 segundos.8. Aprieta el cojín con las rodillas 12 veces.9. Pasa al ejercicio número 3.

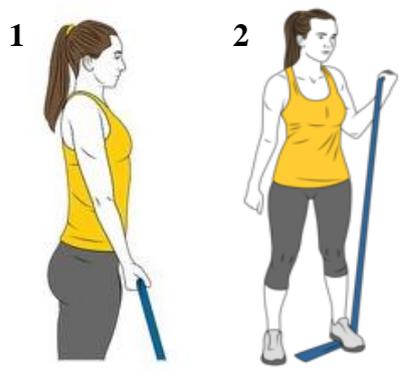
La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

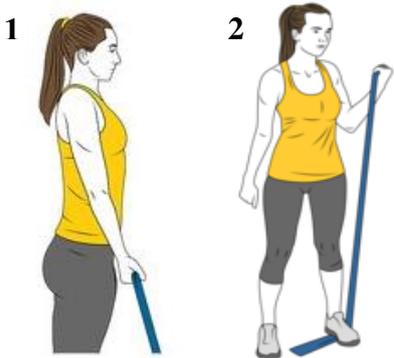
Ejercicio 3	Puntillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Levántate y agarra el respaldo de la silla. 2. Eleva los dos talones a la vez, 12 veces seguidas Fíjate en la imagen. 3. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos. 4. Eleva los dos talones a la vez, 12 veces seguidas Fíjate en la imagen. 5. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos. 6. Eleva los dos talones a la vez, 12 veces seguidas Fíjate en la imagen. 7. Pasa al ejercicio número 4.

Ejercicio 4	Apertura de brazos
Material necesario	Banda elástica de color amarillo y una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Coge la banda elástica amarilla a la anchura de los hombros. 3. Eleva los brazos hasta la altura de los hombros, fíjate en la imagen 1. 4. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 10 veces. Fíjate en la imagen 2. 5. Descansa 25 segundos. 6. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 10 veces. Fíjate en la imagen 2. 7. Descansa 25 segundos. 8. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 10 veces. Fíjate en la imagen 2. 9. Pasa al ejercicio número 5.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 5	Retracción de hombros
Material necesario	Banda elástica de color amarillo y una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla. 2. Coge la banda elástica de color amarillo. 3. Dobla la banda elástica por la mitad. 4. Coge la banda elástica por los extremos que has generado. 5. Coloca los codos pegados al costado del cuerpo, no los despegues durante el ejercicio. 6. Abre los brazos hacia los lados 10 veces seguidas, fíjate en la imagen. 7. Descansa 25 segundos. 8. Abre los brazos hacia los lados 10 veces seguidas, fíjate en la imagen. 9. Descansa 25 segundos. 10. Abre los brazos hacia los lados 10 veces seguidas, fíjate en la imagen. 11. Pasa al ejercicio número 6.

Ejercicio 6	Curl de bíceps brazo derecho
Material necesario	Banda elástica de color amarillo
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponte de pie y coge la banda elástica de color amarillo. 2. Coge la banda elástica de color amarillo con la mano derecha por un extremo. 3. Con el pie derecho pisa la banda elástica. Fíjate en la imagen 2. 4. Estira el brazo derecho. Fíjate en la imagen 1. 5. Pega el codo derecho a tu cuerpo. 6. Eleva el brazo derecho 6 veces, NO puedes despegar el codo del cuerpo. Fíjate en la imagen 2. 7. Descansa 25 segundos. 8. Eleva el brazo derecho 6 veces, NO puedes despegar el codo del cuerpo. Fíjate en la imagen 2. 9. Descansa 25 segundos. 10. Eleva el brazo derecho 6 veces, NO puedes despegar el codo del cuerpo. Imagen 2. 11. Pasa al ejercicio número 7 y la siguiente página.

Ejercicio 7	Curl de bíceps brazo izquierdo
Material necesario	Banda elástica de color amarillo
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponte de pie y coge la banda elástica de color amarillo. 2. Coge la banda elástica de color amarillo con la mano izquierda por un extremo. 3. Con el pie izquierdo pisa la banda elástica. Fíjate en la imagen 2. 4. Estira el brazo izquierdo. Fíjate en la imagen 1. 5. Pega el codo izquierdo a tu cuerpo. 6. Eleva el brazo izquierdo 6 veces, NO puedes despegar el codo del cuerpo. Fíjate en la imagen 2. 7. Descansa 25 segundos. 8. Eleva el brazo izquierdo 6 veces, NO puedes despegar el codo del cuerpo. Fíjate en la imagen 2. 9. Descansa 25 segundos. 10. Eleva el brazo izquierdo 6 veces, NO puedes despegar el codo del cuerpo. Fíjate en la imagen 2.

Fecha de hoy:

Día de la semana:

Hoy entrenamos...

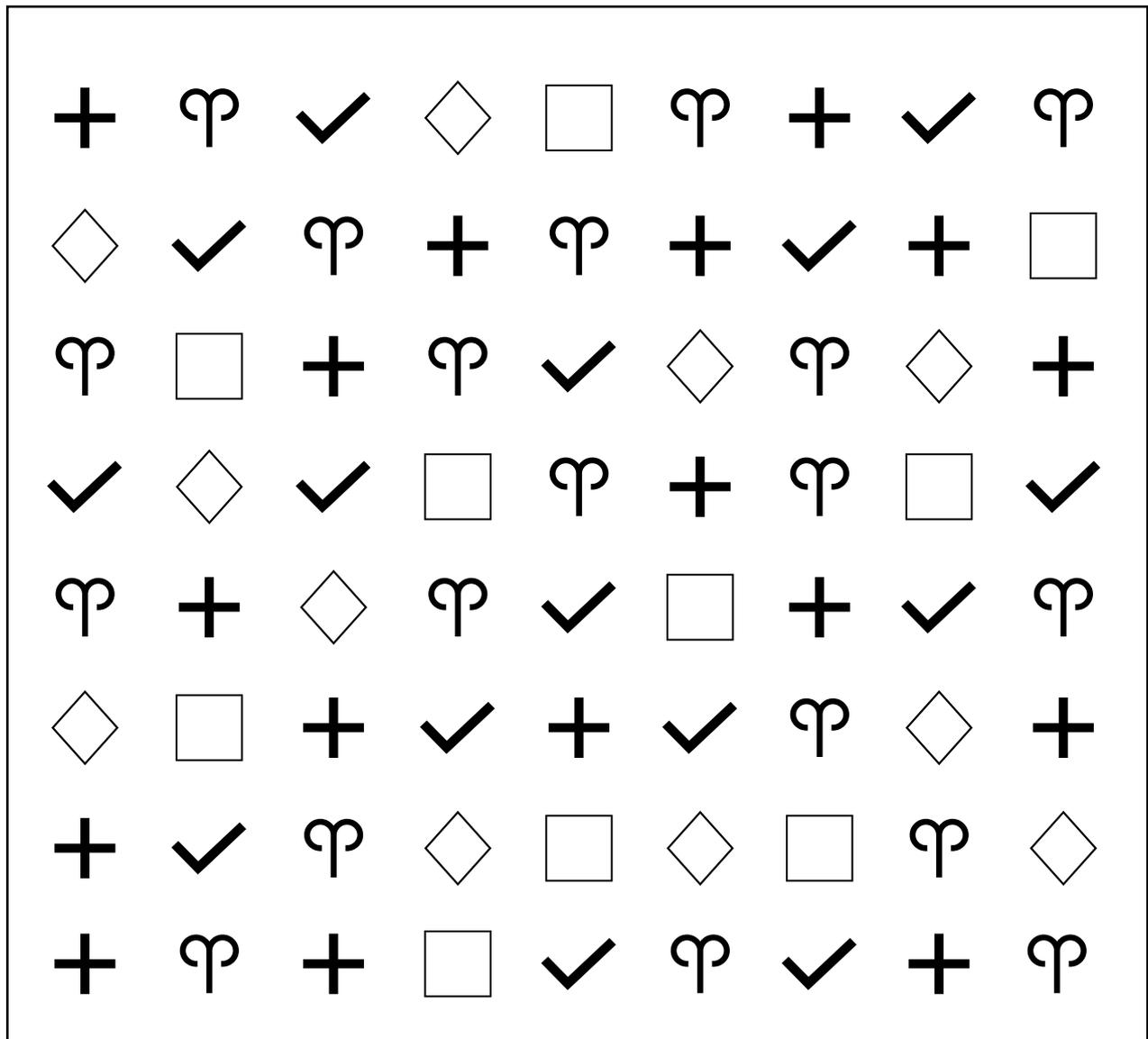
LA ATENCIÓN

Actividad 1

Observa las figuras del siguiente recuadro. Redondea todas las figuras iguales a esta:



¿Cuántas hay? _____.



La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Actividad 2

Observa los siguientes números y ponlos a la inversa como en el ejemplo:

593 → 395

872 →

125 →

232 →

493 →

987 →

3684 →

5781 →

1587 →

1234 →

9658 →

5894 →

58964 →

78514 →

74698 →

69358 →

14523 →

28549 →

Fecha de hoy:

Día de la semana:

Hoy entrenamos...

LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR, LA FUERZA, EL ASPECTO NEUROMOTOR Y LA FLEXIBILIDAD

Ejercicio 1	Elevación de rodillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Ponte cerca de una silla.2. Agarra el respaldo de la silla.3. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 25 segundos.4. Descansa 25 segundos.5. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 25 segundos.6. Descansa 25 segundos.7. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 25 segundos.8. Pasa al ejercicio número 2.

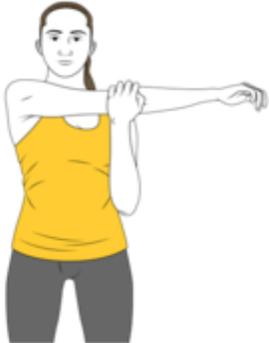
Ejercicio 2	Sentarse y levantarse de una silla
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Siéntate en una silla2. Apoya las dos plantas de los pies en el suelo.3. Levántate y siéntate 10 veces seguidas.4. Descansa 25 segundos.5. Levántate y siéntate 10 veces seguidas.6. Descansa 25 segundos.7. Levántate y siéntate 10 veces seguidas.8. Pasa al ejercicio número 3.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 4	Semi tándem
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponte de pie cerca de una silla 2. Agárrate al respaldo de la silla. 3. Coloca tu pie derecho delante del pie izquierdo, tu talón del pie derecho debe de tocar la puntera del pie izquierdo 4. Suelta la mano del respaldo de la silla y aguanta en esa posición 8 segundos. 5. Agarra el respaldo de la silla y descansa 25 segundos. 6. Suelta la mano del respaldo de la silla y aguanta en esa posición 8 segundos. 7. Agarra el respaldo de la silla y descansa 25 segundos. 8. Suelta la mano del respaldo de la silla y aguanta en esa posición 8 segundos. 9. Pasa al ejercicio número 5.

Ejercicio 5	Tándem
Material necesario	Una pared
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponte de pie cerca de una pared. 2. Apoya una mano en la pared. 3. Realiza 8 pasos colocando tu pie derecho delante del pie izquierdo, tu talón del pie derecho debe de tocar la puntera del pie izquierdo 4. Descansa 25 segundos. 5. Realiza 8 pasos colocando tu pie derecho delante del pie izquierdo, tu talón del pie derecho debe de tocar la puntera del pie izquierdo 6. Descansa 25 segundos. 7. Realiza 8 pasos colocando tu pie derecho delante del pie izquierdo, tu talón del pie derecho debe de tocar la puntera del pie izquierdo 8. Pasa al ejercicio número 6.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 6	Estiramiento hombro	
Material necesario	Una silla	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Eleva tu brazo derecho. 3. Agarra el codo derecho, con tu mano izquierda, fíjate en la imagen. 4. Con tu mano izquierda pega el brazo derecho a tu pecho. 5. Aguanta esta postura durante 20 segundos. 6. Cambia de brazo y realiza el mismo ejercicio durante 20 segundos. 7. Pasa al ejercicio número 6. 	

Ejercicio 7	Estiramiento de cuello	
Material necesario	Una silla	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Pon tu mano derecha sobre la cabeza, fíjate en la imagen. 3. Tira levemente de tu cabeza hacia el lado derecho, aguanta esta postura durante 20 segundos. 4. Pon tu mano izquierda sobre la cabeza, fíjate en la imagen. 5. Tira levemente de tu cabeza hacia el lado izquierdo, aguanta esta postura durante 20 segundos. 	

Fecha de hoy:
Día de la semana:



Hoy entrenamos...
EL CÁLCULO

Actividad 1

Para la actividad de hoy necesitas una baraja de cartas española. Cógela y haz lo que se te pide a continuación:

1. Separa las cartas por palos, es decir las copas, los bastos, los oros y las espadas.
2. Coge todos los bastos y ordena las cartas de mayor a menor numeración.
3. Coje los oros y separa las cartas pares de las impares.
4. Coge las copas. Ordena estas cartas de menor a mayor numeración.
5. Coge las espadas:
 - Selecciona dos cartas cuya numeración sume 5
 - Selecciona dos cartas cuya numeración sume 23
 - Selecciona tres cartas cuya numeración sume 8
 - Selecciona tres cartas cuya numeración sume 18

Actividad 2

Resuelve mentalmente las siguientes operaciones:

$$\begin{array}{r} + \quad 8 \\ \quad 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} + \quad 17 \\ \quad 13 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} + \quad 23 \\ \quad 16 \\ \hline \end{array}$$

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

$$\begin{array}{r} 12 \\ - 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ - 7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 23 \\ - 11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ - 16 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 35 \\ - 10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 27 \\ - 17 \\ \hline \end{array}$$

Fecha de hoy:

Día de la semana:

Hoy entrenamos...

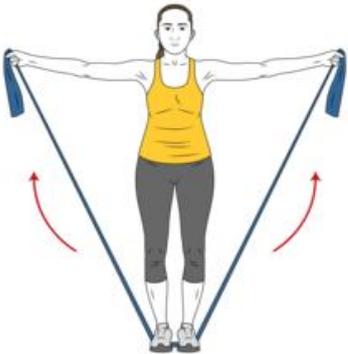
LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y LA FUERZA

Ejercicio 1	Elevación de rodillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Ponte cerca de una silla.2. Agarra el respaldo de la silla.3. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 25 segundos.4. Descansa 25 segundos.5. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 25 segundos.6. Descansa 25 segundos.7. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 25 segundos.8. Pasa al ejercicio número 2.

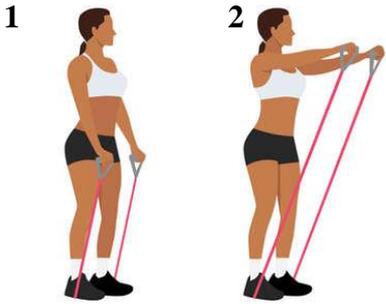
Ejercicio 2	Sentarse y levantarse de una silla
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Siéntate en una silla2. Apoya las dos plantas de los pies en el suelo.3. Levántate y siéntate 8 veces seguidas.4. Descansa 25 segundos.5. Levántate y siéntate 8 veces seguidas.6. Descansa 25 segundos.7. Levántate y siéntate 8 veces seguidas.8. Pasa al ejercicio número 3.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 3	Puntillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Levántate y agarra el respaldo de la silla. 2. Eleva los dos talones a la vez, 10 veces seguidas Fíjate en la imagen. 3. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos. 4. Eleva los dos talones a la vez, 10 veces seguidas Fíjate en la imagen. 5. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos. 6. Eleva los dos talones a la vez, 10 veces seguidas Fíjate en la imagen. 7. Pasa al ejercicio número 4.

Ejercicio 4	Elevación lateral de brazos con banda elástica
Material necesario	Banda elástica de color amarillo
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponte de pie. 2. Coge la banda elástica de color amarillo por los extremos. 3. Pon los dos pies encima de la banda elástica, como se indica en la imagen. 4. Eleva los brazos estirados de manera lateral 10 veces. 5. Descansa 25 segundos. 6. Eleva los brazos estirados de manera lateral 10 veces. 7. Descansa 25 segundos. 8. Eleva los brazos estirados de manera lateral 10 veces. 9. Pasa al ejercicio número 5.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 5	Elevación frontal de brazos con banda elástica
Material necesario	Banda elástica de color amarillo
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coge la banda elástica de color amarillo 2. Levántate 3. Coge la banda elástica de color amarillo por los extremos. 4. Pon los dos pies encima de la banda elástica, como se indica en la imagen 1. 5. Eleva los brazos estirados de manera frontal 10 veces, fíjate en la imagen 2. 6. Descansa 25 segundos. 7. Eleva los brazos estirados de manera frontal 10 veces, fíjate en la imagen 2. 8. Descansa 25 segundos. 9. Eleva los brazos estirados de manera frontal 10 veces, fíjate en la imagen 2.

Fecha de hoy:

Día de la semana:

Hoy entrenamos...

LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y LA FUERZA

Ejercicio 1	Andar de puntillas
Material necesario	Una pared
	<ol style="list-style-type: none">1. Levántate y ponte cerca de una pared.2. Levanta los dos talones a la vez, como se indica en la imagen.3. Andar sobre tus punteras 10 pasos.4. Descansa 25 segundos.5. Andar sobre tus punteras 10 pasos.6. Descansa 25 segundos.7. Andar sobre tus punteras 10 pasos.8. Pasa al ejercicio número 2.

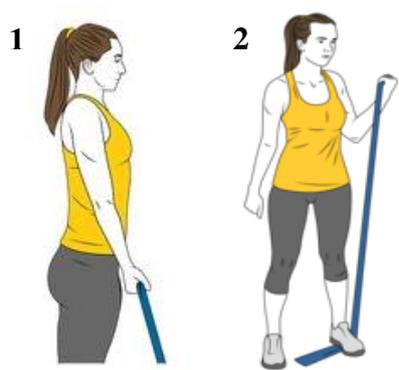
Ejercicio 2	Elevación de rodillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Ponte cerca de una silla.2. Agarra el respaldo de la silla.3. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 30 segundos.4. Descansa 25 segundos.5. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 30 segundos.6. Descansa 25 segundos.7. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 30 segundos.8. Pasa al ejercicio número 3.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

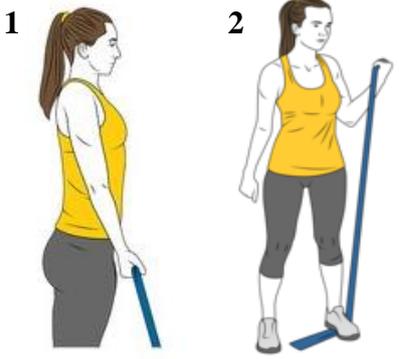
Ejercicio 3	Apertura de brazos
Material necesario	Banda elástica de color amarillo y una silla
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>1</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>2</p>  </div> </div>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Coge la banda elástica amarilla a la anchura de los hombros. 3. Eleva los brazos hasta la altura de los hombros, fíjate en la imagen 1. 4. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 10 veces. Fíjate en la imagen 2. 5. Descansa 25 segundos. 6. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 10 veces. Fíjate en la imagen 2. 7. Descansa 25 segundos. 8. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 10 veces. Fíjate en la imagen 2. 9. Pasa al ejercicio número 4.

Ejercicio 4	Retracción de hombros
Material necesario	Banda elástica de color amarillo y una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla. 2. Coge la banda elástica de color amarillo. 3. Dobla la banda elástica por la mitad. 4. Coge la banda elástica por los extremos que has generado. 5. Coloca los codos pegados al costado del cuerpo, no los despegues durante el ejercicio. 6. Abre los brazos hacia los lados 10 veces seguidas, fíjate en la imagen. 7. Descansa 25 segundos. 8. Abre los brazos hacia los lados 10 veces seguidas, fíjate en la imagen. 9. Descansa 25 segundos. 10. Abre los brazos hacia los lados 10 veces seguidas, fíjate en la imagen. 11. Pasa al ejercicio número 5 y a la siguiente página.

Ejercicio 5	Aductores con cojín
Material necesario	Una silla y un cojín
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla. 2. Coge un cojín y colócalo entre tus rodillas. 3. Pon las plantas de los pies en el suelo. Fíjate en la imagen 4. Aprieta el cojín con las rodillas 12 veces. 5. Descansa durante 20 segundos. 6. Aprieta el cojín con las rodillas 12 veces. 7. Descansa durante 20 segundos. 8. Aprieta el cojín con las rodillas 12 veces. 9. Pasa al ejercicio número 6.

Ejercicio 6	Curl de bíceps brazo derecho
Material necesario	Banda elástica de color amarillo
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponte de pie y coge la banda elástica de color amarillo. 2. Coge la banda elástica de color amarillo con la mano derecha por un extremo. 3. Con el pie derecho pisa la banda elástica. Fíjate en la imagen 2. 4. Estira el brazo derecho. Fíjate en la imagen 1. 5. Pega el codo derecho a tu cuerpo. 6. Eleva el brazo derecho 8 veces, NO puedes despegar el codo del cuerpo. Fíjate en la imagen 2. 7. Descansa 25 segundos. 8. Eleva el brazo derecho 8 veces, NO puedes despegar el codo del cuerpo. Fíjate en la imagen 2. 9. Descansa 25 segundos. 10. Eleva el brazo derecho 8 veces, NO puedes despegar el codo del cuerpo. Fíjate en la imagen 2. 11. Pasa al ejercicio número 7.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 7	Curl de bíceps brazo izquierdo
Material necesario	Banda elástica de color amarillo
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponte de pie y coge la banda elástica de color amarillo. 2. Coge la banda elástica de color amarillo con la mano izquierda por un extremo. 3. Con el pie izquierdo pisa la banda elástica. Fíjate en la imagen 2. 4. Estira el brazo izquierdo. Fíjate en la imagen 1. 5. Pega el codo izquierdo a tu cuerpo. 6. Eleva el brazo izquierdo 8 veces, NO puedes despegar el codo del cuerpo. Fíjate en la imagen 2. 7. Descansa 25 segundos. 8. Eleva el brazo izquierdo 8 veces, NO puedes despegar el codo del cuerpo. Fíjate en la imagen 2. 9. Descansa 25 segundos. 10. Eleva el brazo izquierdo 8 veces, NO puedes despegar el codo del cuerpo. Fíjate en la imagen 2.

Fecha de hoy:

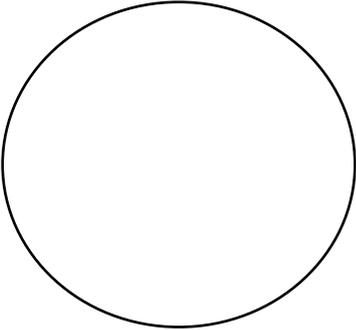
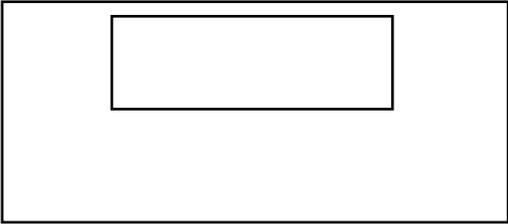
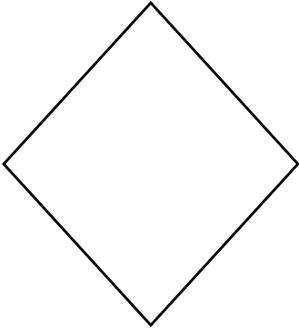
Día de la semana:

Hoy entrenamos...

LAS PRAXIAS Y GNOSIAS

Actividad 1

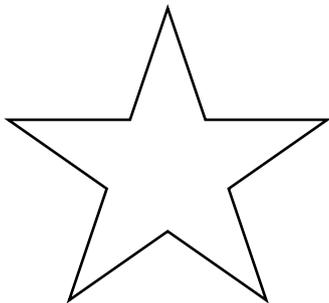
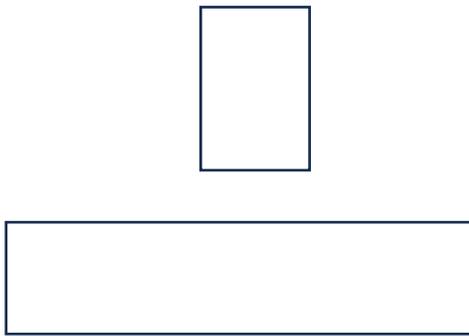
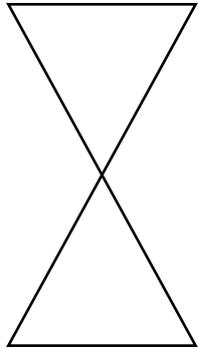
Copia los siguientes dibujos en el recuadro de al lado:

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...



SEMBRANDO
SALUD



Fecha de hoy:

Día de la semana:

Hoy entrenamos...

LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR, LA FUERZA, EL ASPECTO NEUROMOTOR Y LA FLEXIBILIDAD

Ejercicio 1	Elevación de rodillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Ponte cerca de una silla.2. Agarra el respaldo de la silla.3. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 30 segundos.4. Descansa 25 segundos.5. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 30 segundos.6. Descansa 25 segundos.7. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 30 segundos.8. Pasa al ejercicio número 2.

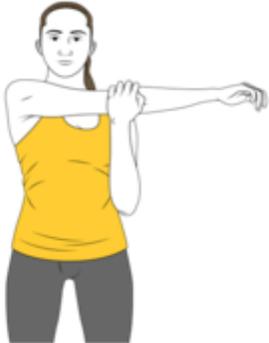
Ejercicio 2	Sentarse y levantarse de una silla
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Siéntate en una silla2. Apoya las dos plantas de los pies en el suelo.3. Levántate y siéntate 10 veces seguidas.4. Descansa 25 segundos.5. Levántate y siéntate 10 veces seguidas.6. Descansa 25 segundos.7. Levántate y siéntate 10 veces seguidas.8. Pasa al ejercicio número 3.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 4	Semi tándem	
Material necesario	Una silla	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponte de pie cerca de una silla 2. Agárrate al respaldo de la silla. 3. Coloca tu pie derecho delante del pie izquierdo, tu talón del pie derecho debe de tocar la puntera del pie izquierdo 4. Suelta la mano del respaldo de la silla y aguanta en esa posición 10 segundos. 5. Agarra el respaldo de la silla y descansa 25 segundos. 6. Suelta la mano del respaldo de la silla y aguanta en esa posición 10 segundos. 7. Agarra el respaldo de la silla y descansa 25 segundos. 8. Suelta la mano del respaldo de la silla y aguanta en esa posición 10 segundos. 9. Pasa al ejercicio número 5.

Ejercicio 5	Tándem	
Material necesario	Una pared	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponte de pie cerca de una pared. 2. Apoya una mano en la pared. 3. Realiza 8 pasos colocando tu pie derecho delante del pie izquierdo, tu talón del pie derecho debe de tocar la puntera del pie izquierdo 4. Descansa 25 segundos. 5. Realiza 8 pasos colocando tu pie derecho delante del pie izquierdo, tu talón del pie derecho debe de tocar la puntera del pie izquierdo 6. Descansa 25 segundos. 7. Realiza 8 pasos colocando tu pie derecho delante del pie izquierdo, tu talón del pie derecho debe de tocar la puntera del pie izquierdo 8. Pasa al ejercicio número 6.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 6	Estiramiento hombro	
Material necesario	Una silla	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Eleva tu brazo derecho. 3. Agarra el codo derecho, con tu mano izquierda, fíjate en la imagen. 4. Con tu mano izquierda pega el brazo derecho a tu pecho. 5. Aguanta esta postura durante 20 segundos. 6. Cambia de brazo y realiza el mismo ejercicio durante 20 segundos. 7. Pasa al ejercicio número 6. 	

Ejercicio 7	Estiramiento de cuello	
Material necesario	Una silla	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Pon tu mano derecha sobre la cabeza, fíjate en la imagen. 3. Tira levemente de tu cabeza hacia el lado derecho, aguanta esta postura durante 20 segundos. 4. Pon tu mano izquierda sobre la cabeza, fíjate en la imagen. 5. Tira levemente de tu cabeza hacia el lado izquierdo, aguanta esta postura durante 20 segundos. 	

Fecha de hoy:
Día de la semana:



Hoy entrenamos...
EL LENGUAJE

Actividad 1

Escribe con tus palabras para qué sirve cada uno de los siguientes objetos:

- Nevera

- Televisión

- Microondas

- Semáforo

- Martillo

- Cazuela

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Actividad 2

Complete las siguientes frases con el parentesco correspondiente:

Ejemplo: El hijo de mi tía es mi primo.

- El marido de mi hermana es mi _____.
- El padre de mi marido es mi _____.
- La madre de mi madre es mi _____.
- El padre de mi madre es mi _____.
- La mujer de mi tío es mi _____.
- La hermana de mi madre es mi _____.

Fecha de hoy:

Día de la semana:

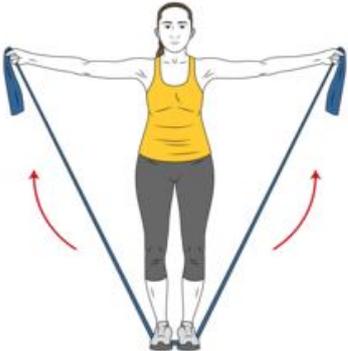
Hoy entrenamos...

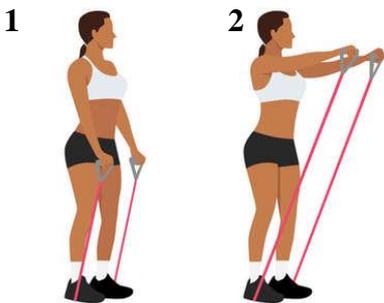
LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y LA FUERZA

Ejercicio 1	Elevación de rodillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Ponte cerca de una silla.2. Agarra el respaldo de la silla.3. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 30 segundos.4. Descansa 25 segundos.5. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 30 segundos.6. Descansa 25 segundos.7. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 30 segundos.8. Pasa al ejercicio número 2.

Ejercicio 2	Puntillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Levántate y agarra el respaldo de la silla.2. Eleva los dos talones a la vez, 10 veces seguidas Fíjate en la imagen.3. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos.4. Eleva los dos talones a la vez, 10 veces seguidas Fíjate en la imagen.5. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos.6. Eleva los dos talones a la vez, 10 veces seguidas Fíjate en la imagen.7. Pasa al ejercicio número 3.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 3	Elevación lateral de brazos con banda elástica
Material necesario	Banda elástica de color amarillo
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponte de pie. 2. Coge la banda elástica de color amarillo por los extremos. 3. Pon los dos pies encima de la banda elástica, como se indica en la imagen. 4. Eleva los brazos estirados de manera lateral 10 veces. 5. Descansa 25 segundos. 6. Eleva los brazos estirados de manera lateral 10 veces. 7. Descansa 25 segundos. 8. Eleva los brazos estirados de manera lateral 10 veces. 9. Pasa al ejercicio número 4.

Ejercicio 4	Elevación frontal de brazos con banda elástica
Material necesario	Banda elástica de color amarillo
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coge la banda elástica de color amarillo 2. Levántate 3. Coge la banda elástica de color amarillo por los extremos. 4. Pon los dos pies encima de la banda elástica, como se indica en la imagen 1. 5. Eleva los brazos estirados de manera frontal 10 veces, fíjate en la imagen 2. 6. Descansa 25 segundos. 7. Eleva los brazos estirados de manera frontal 10 veces, fíjate en la imagen 2. 8. Descansa 25 segundos. 9. Eleva los brazos estirados de manera frontal 10 veces, fíjate en la imagen 2. 10. Pasa al ejercicio número 5.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 5	Sentarse y levantarse de una silla
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Apoya las dos plantas de los pies en el suelo. 3. Levántate y siéntate 10 veces seguidas. 4. Descansa 25 segundos. 5. Levántate y siéntate 10 veces seguidas. 6. Descansa 25 segundos. 7. Levántate y siéntate 10 veces seguidas.

Fecha de hoy:

Día de la semana:

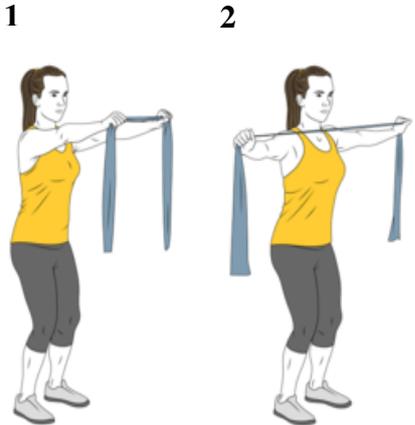
Hoy entrenamos...

LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y LA FUERZA

Ejercicio 1	Andar de puntillas
Material necesario	Una pared
	<ol style="list-style-type: none">1. Levántate y ponte cerca de una pared.2. Levanta los dos talones a la vez, como se indica en la imagen.3. Andar sobre tus punteras 12 pasos.4. Descansa 25 segundos.5. Andar sobre tus punteras 12 pasos.6. Descansa 25 segundos.7. Andar sobre tus punteras 12 pasos.8. Pasa al ejercicio número 2.

Ejercicio 2	Elevación de rodillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Ponte cerca de una silla.2. Agarra el respaldo de la silla.3. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 30 segundos.4. Descansa 25 segundos.5. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 30 segundos.6. Descansa 25 segundos.7. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 30 segundos.8. Pasa al ejercicio número 3.

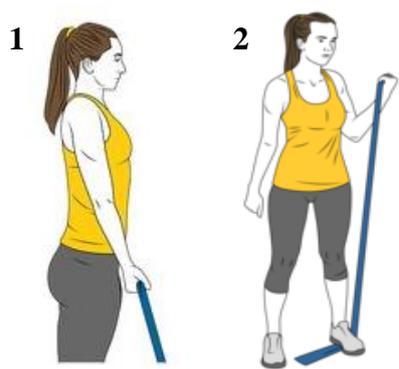
La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 3	Apertura de brazos
Material necesario	Banda elástica de color amarillo y una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Coge la banda elástica amarilla a la anchura de los hombros. 3. Eleva los brazos hasta la altura de los hombros, fíjate en la imagen 1. 4. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 12 veces. Fíjate en la imagen 2. 5. Descansa 25 segundos. 6. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 12 veces. Fíjate en la imagen 2. 7. Descansa 25 segundos. 8. Abre los brazos estirados, hasta que la banda elástica toque tu pecho 12 veces. Fíjate en la imagen 2. 9. Pasa al ejercicio número 4.

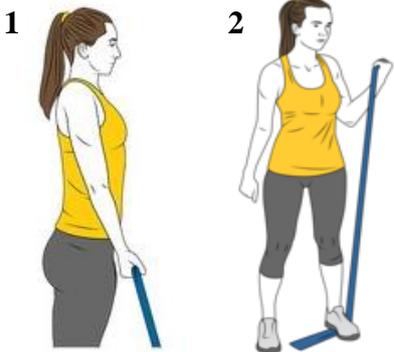
Ejercicio 4	Retracción de hombros
Material necesario	Banda elástica de color amarillo y una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla. 2. Coge la banda elástica de color amarillo. 3. Dobla la banda elástica por la mitad. 4. Coge la banda elástica por los extremos que has generado. 5. Coloca los codos pegados al costado del cuerpo, no los despegues durante el ejercicio. 6. Abre los brazos hacia los lados 12 veces seguidas, fíjate en la imagen. 7. Descansa 25 segundos. 8. Abre los brazos hacia los lados 12 veces seguidas, fíjate en la imagen. 9. Descansa 25 segundos. 10. Abre los brazos hacia los lados 12 veces seguidas, fíjate en la imagen. 11. Pasa al ejercicio número 5.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 5	Aductores con cojín
Material necesario	Una silla y un cojín
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla. 2. Coge un cojín y colócalo entre tus rodillas. 3. Pon las plantas de los pies en el suelo. Fíjate en la imagen 4. Aprieta el cojín con las rodillas 14 veces. 5. Descansa durante 20 segundos. 6. Aprieta el cojín con las rodillas 14 veces. 7. Descansa durante 20 segundos. 8. Aprieta el cojín con las rodillas 14 veces. 9. Pasa al ejercicio número 6.

Ejercicio 6	Curl de bíceps brazo derecho
Material necesario	Banda elástica de color amarillo
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponte de pie y coge la banda elástica de color amarillo. 2. Coge la banda elástica de color amarillo con la mano derecha por un extremo. 3. Con el pie derecho pisa la banda elástica. Fíjate en la imagen 2. 4. Estira el brazo derecho. Fíjate en la imagen 1. 5. Pega el codo derecho a tu cuerpo. 6. Eleva el brazo derecho 10 veces, NO puedes despegar el codo del cuerpo. Fíjate en la imagen 2. 7. Descansa 25 segundos. 8. Eleva el brazo derecho 10 veces, NO puedes despegar el codo del cuerpo. Fíjate en la imagen 2. 9. Descansa 25 segundos. 10. Eleva el brazo derecho 10 veces, NO puedes despegar el codo del cuerpo. Fíjate en la imagen 2. 11. Pasa al ejercicio número 7.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 7	Curl de bíceps brazo izquierdo
Material necesario	Banda elástica de color amarillo
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponte de pie y coge la banda elástica de color amarillo. 2. Coge la banda elástica de color amarillo con la mano izquierda por un extremo. 3. Con el pie izquierdo pisa la banda elástica. Fíjate en la imagen 2. 4. Estira el brazo izquierdo. Fíjate en la imagen 1. 5. Pega el codo izquierdo a tu cuerpo. 6. Eleva el brazo izquierdo 10 veces, NO puedes despegar el codo del cuerpo. Fíjate en la imagen 2. 7. Descansa 25 segundos. 8. Eleva el brazo izquierdo 10 veces, NO puedes despegar el codo del cuerpo. Fíjate en la imagen 2. 9. Descansa 25 segundos. 10. Eleva el brazo izquierdo 10 veces, NO puedes despegar el codo del cuerpo. Fíjate en la imagen 2.

Fecha de hoy:

Día de la semana:



Hoy entrenamos...

LA MEMORIA

Antes de comenzar con las actividades, responde las siguientes preguntas:

¿Cuál es la dirección de tu domicilio?

¿Qué tiempo hizo ayer?

¿Qué cenaste ayer?

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Actividad 1

Busca una fotografía en la que aparezcas con algún familiar o amigo. Pégala en el recuadro y escribe todo lo que recuerdes sobre el momento en el que os hicisteis esa fotografía.

PEGA LA FOTO AQUÍ

Fecha de hoy:

Día de la semana:



Hoy entrenamos...

LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR, LA FUERZA, EL ASPECTO NEUROMOTOR Y LA FLEXIBILIDAD

Ejercicio 1	Elevación de rodillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Ponte cerca de una silla.2. Agarra el respaldo de la silla.3. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 30 segundos.4. Descansa 25 segundos.5. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 30 segundos.6. Descansa 25 segundos.7. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 30 segundos.8. Pasa al ejercicio número 2.

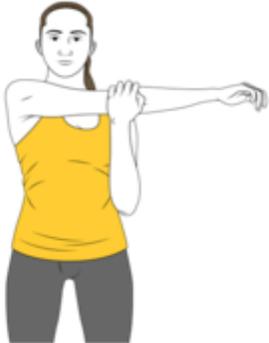
Ejercicio 2	Semi tándem
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Ponte de pie cerca de una silla2. Agárrate al respaldo de la silla.3. Coloca tu pie derecho delante del pie izquierdo, tu talón del pie derecho debe de tocar la puntera del pie izquierdo4. Suelta la mano del respaldo de la silla y aguanta en esa posición 15 segundos.5. Agarra el respaldo de la silla y descansa 25 segundos.6. Suelta la mano del respaldo de la silla y aguanta en esa posición 15 segundos.7. Agarra el respaldo de la silla y descansa 25 segundos.8. Suelta la mano del respaldo de la silla y aguanta en esa posición 15 segundos.9. Pasa al ejercicio número 3.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 3	Tándem
Material necesario	Una pared
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponte de pie cerca de una pared. 2. Apoya una mano en la pared. 3. Realiza 10 pasos colocando tu pie derecho delante del pie izquierdo, tu talón del pie derecho debe de tocar la puntera del pie izquierdo 4. Descansa 25 segundos. 5. Realiza 10 pasos colocando tu pie derecho delante del pie izquierdo, tu talón del pie derecho debe de tocar la puntera del pie izquierdo 6. Descansa 25 segundos. 7. Realiza 10 pasos colocando tu pie derecho delante del pie izquierdo, tu talón del pie derecho debe de tocar la puntera del pie izquierdo 8. Pasa al ejercicio número 4.

Ejercicio 4	Sentarse y levantarse de una silla
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Apoya las dos plantas de los pies en el suelo. 3. Levántate y siéntate 12 veces seguidas. 4. Descansa 25 segundos. 5. Levántate y siéntate 12 veces seguidas. 6. Descansa 25 segundos. 7. Levántate y siéntate 12 veces seguidas. 8. Pasa al ejercicio número 5.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 5	Estiramiento hombro	
Material necesario	Una silla	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Eleva tu brazo derecho. 3. Agarra el codo derecho, con tu mano izquierda, fíjate en la imagen. 4. Con tu mano izquierda pega el brazo derecho a tu pecho. 5. Aguanta esta postura durante 20 segundos. 6. Cambia de brazo y realiza el mismo ejercicio durante 20 segundos. 7. Pasa al ejercicio número 6. 	

Ejercicio 6	Estiramiento de cuello	
Material necesario	Una silla	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en una silla 2. Pon tu mano derecha sobre la cabeza, fíjate en la imagen. 3. Tira levemente de tu cabeza hacia el lado derecho, aguanta esta postura durante 20 segundos. 4. Pon tu mano izquierda sobre la cabeza, fíjate en la imagen. 5. Tira levemente de tu cabeza hacia el lado izquierdo, aguanta esta postura durante 20 segundos. 	

Fecha de hoy:
Día de la semana:



Hoy entrenamos...

LA ATENCIÓN

Actividad 1

Lee la noticia que se presenta a continuación. Mientras la lees, redondea todas las "a" como se muestra en el ejemplo: "Dos millones paala última fase del Morasterio".

No puedes retroceder, así que presta mucha atención e intenta tachar redondear todas las "a" en la primera vuelta.

Danza contra el cáncer en el Teatro Principal¹

El concejal de Sanidad, Carlos Niño, ha presentado la Gala de Danza contra el cáncer que se celebrará el 15 de diciembre en el Teatro Principal (20:30 horas) con el objetivo de recaudar fondos para la investigación contra el cáncer junto al presidente de la Asociación Española contra el Cáncer, Eduardo González y Noemí García, responsable de producción de las Escuelas Profesionales de Danza de Castilla y León. La entrada costará 12 euros y se podrá adquirir en Tele entradas de la Fundación Caja de Burgos.

Las actuaciones correrán a cargo de alumnos de las Escuelas Profesionales de Danza de Burgos y Valladolid que mostrará coreografías clásicas y modernas.

El presidente de la Asociación contra el Cáncer ha asegurado que el objetivo es apoyar la investigación para poder aumentar al 70% la supervivencia de las personas con cáncer. "El objetivo es invertir en investigación, y para ello este año desde la Asociación confiamos en destinar 308.000 euros".

Actividad 2

Vuelve a leer la noticia. Redondea las "a" que te hayas dejado en la primera ronda. ¿Cuántas "a" hay en total? _____.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

¹La noticia fue publicada en el Diario de Burgos el 4 de diciembre de 2023

Actividad 3

Lee la noticia otra vez y explícala con tus palabras:

Fecha de hoy:

Día de la semana:

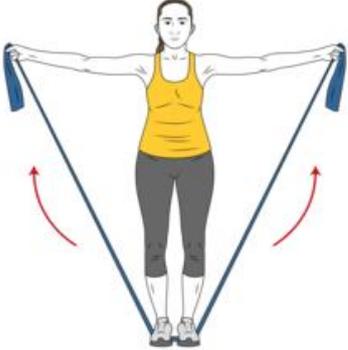
Hoy entrenamos...

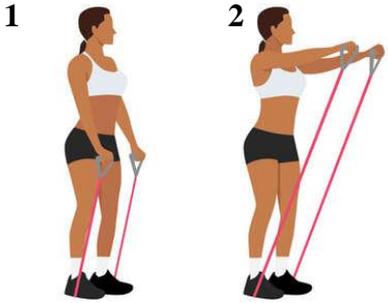
LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y LA FUERZA

Ejercicio 1	Elevación de rodillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Ponte cerca de una silla.2. Agarra el respaldo de la silla.3. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 30 segundos.4. Descansa 25 segundos.5. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 30 segundos.6. Descansa 25 segundos.7. Eleva las rodillas de una en una hasta la altura de la cadera durante 30 segundos.8. Pasa al ejercicio número 2.

Ejercicio 2	Puntillas
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Levántate y agarra el respaldo de la silla.2. Eleva los dos talones a la vez, 12 veces seguidas Fíjate en la imagen.3. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos.4. Eleva los dos talones a la vez, 12 veces seguidas Fíjate en la imagen.5. Baja los dos talones a la vez y descansa 25 segundos.6. Eleva los dos talones a la vez, 12 veces seguidas Fíjate en la imagen.7. Pasa al ejercicio número 3.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 3	Elevación lateral de brazos con banda elástica
Material necesario	Banda elástica de color amarillo
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponte de pie. 2. Coge la banda elástica de color amarillo por los extremos. 3. Pon los dos pies encima de la banda elástica, como se indica en la imagen. 4. Eleva los brazos estirados de manera lateral 12 veces. 5. Descansa 25 segundos. 6. Eleva los brazos estirados de manera lateral 12 veces. 7. Descansa 25 segundos. 8. Eleva los brazos estirados de manera lateral 12 veces. 9. Pasa al ejercicio número 4.

Ejercicio 4	Elevación frontal de brazos con banda elástica
Material necesario	Banda elástica de color amarillo
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coge la banda elástica de color amarillo 2. Levántate 3. Coge la banda elástica de color amarillo por los extremos. 4. Pon los dos pies encima de la banda elástica, como se indica en la imagen 1. 5. Eleva los brazos estirados de manera frontal 12 veces, fíjate en la imagen 2. 6. Descansa 25 segundos. 7. Eleva los brazos estirados de manera frontal 12 veces, fíjate en la imagen 2. 8. Descansa 25 segundos. 9. Eleva los brazos estirados de manera frontal 12 veces, fíjate en la imagen 2. 10. Pasa al ejercicio número 5.

La ficha de hoy continúa en la siguiente página...

Ejercicio 5	Sentarse y levantarse de una silla
Material necesario	Una silla
	<ol style="list-style-type: none">1. Siéntate en una silla2. Apoya las dos plantas de los pies en el suelo.3. Levántate y siéntate 12 veces seguidas.4. Descansa 25 segundos.5. Levántate y siéntate 12 veces seguidas.6. Descansa 25 segundos.7. Levántate y siéntate 12 veces seguidas.



SEMBRANDO
SALUD



SEMBRANDO
SALUD



www.sembrandosalud.es