

Nombre _____ Fecha _____

Semillero en casa



Amiguito, si para mantener el cuerpo en buen estado físico recurres al ejercicio periódico, ¿por qué no hacerlo para mantener tu mente en forma?
¡Practica una rutina de gimnasia mental con nosotros!



Lee en voz alta

AMARILLO, NEGRO, ROJO, VERDE
AZUL, ROJO, AMARILLO, NEGRO
NEGRO, AMARILLO, ROJO, AZUL
ROJO, NEGRO, VERDE, AZUL
AZUL, VERDE, AMARILLO, ROJO
AMARILLO, ROJO, NEGRO, ROJO

¡Ahora, lee los colores, no las palabras!



A B C D E F G
d i j i d d j

H I J K L M N
i d i j i j d

Ñ O P Q R S T
j d i d i j i

U V W X Y Z
d i j d d i

¡El ABC!

1. Lee el abecedario.
2. Al mismo tiempo alza totalmente tus brazos:
d = brazo derecho
i = brazo izquierdo
j = los dos brazos

Coordinación

Dibuja un cuadrado en el aire con la mano derecha por lo menos 10 veces y memoriza el movimiento.

Dibuja un triángulo en el aire con la mano izquierda 10 veces y graba el movimiento.



Por último, se repiten los dos movimientos al mismo tiempo 10 veces.

¡Repite 5 veces cada ejercicio!
Describe cómo te fue con cada uno.