FOCO KIDS

RETO FOCO 7 DÍAS

Una misión corta por día



- Día 1
- Día 2
- Día 3
- Día 4
- Día 5
- Día 6
- Día 7

BONO 1

PARA PADRES Y MAESTROS

Cómo funciona el reto

Una hoja por día

Durante 7 días seguidos, el niño hace la misión del día: un calentamiento de 1 minuto y un reto corto. Todo toma entre 10 y 15 minutos.

Siempre a la misma hora

Elijan juntos un horario fijo, por ejemplo después de la merienda. La repetición es la que crea el hábito.

Marca tu progreso

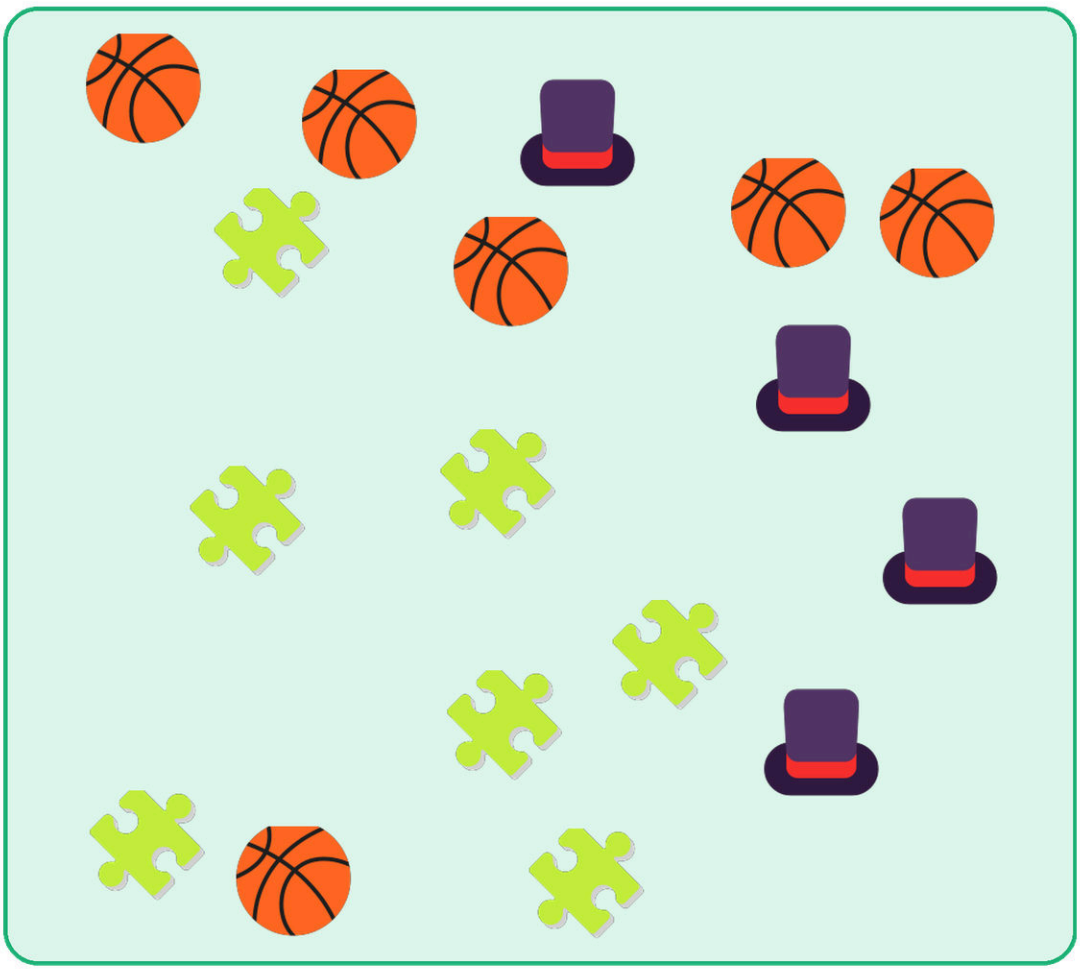
Al terminar, el niño colorea la estrella del día y marca cómo se sintió. El último día recibe su certificado.

Día 1 · Ojos de águila

★☆☆☆☆☆☆

Calentamiento (1 minuto)
Ojos de búho: mira arriba, abajo, a la izquierda y a la derecha, 5 veces cada lado, sin mover la cabeza.

Reto del día: Busca y cuenta





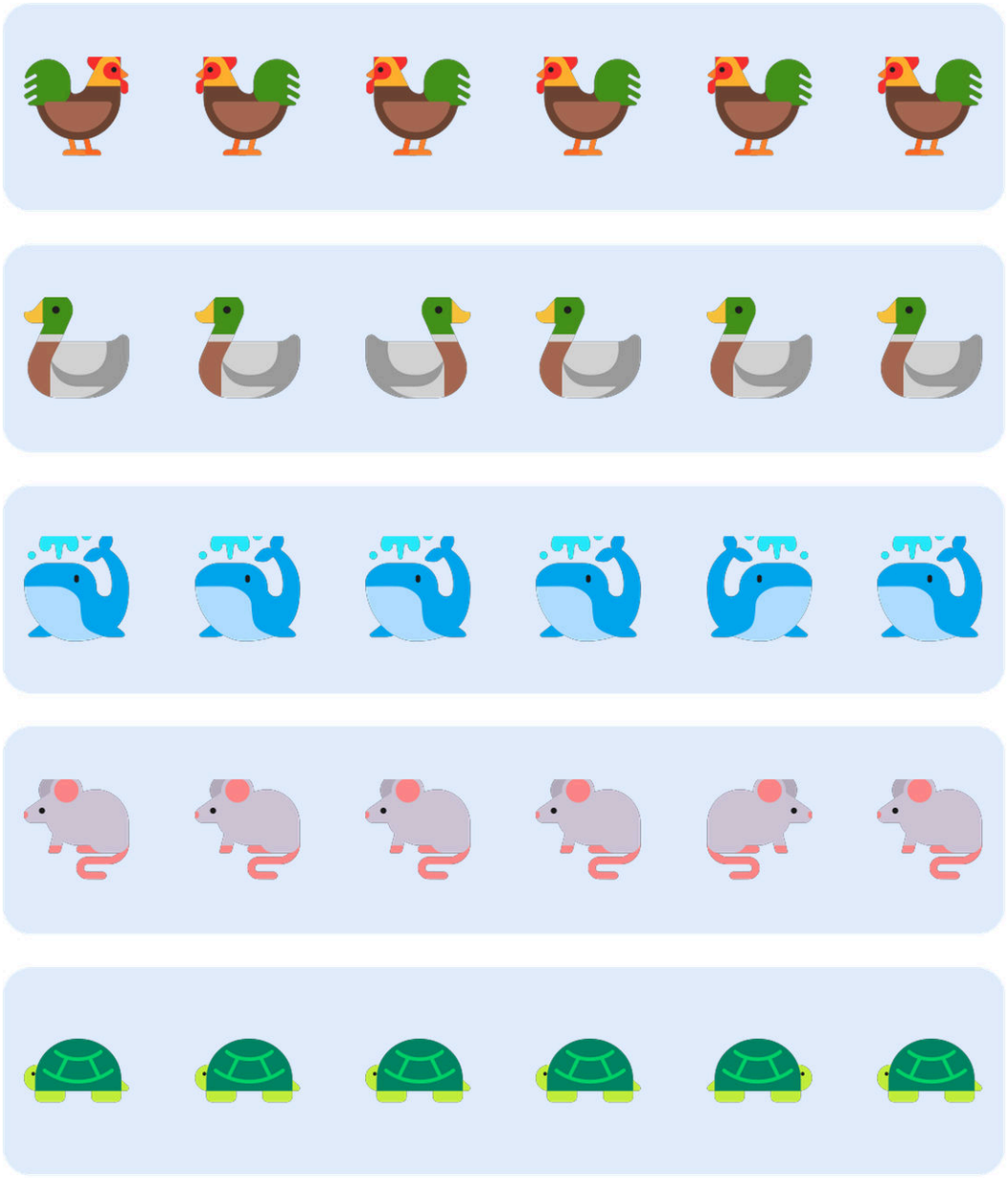
Cuenta cuántos hay de cada uno y escribe el número en el cuadro. Consejo: tacha cada uno cuando lo cuentes.

Hoy me sentí: **¡Misión cumplida!** ☐

Día 2 · Detective de pistas ★★☆☆☆☆☆

Calentamiento (1 minuto)
Respira como un globo: inhala inflando la panza contando hasta 4 y suelta el aire despacio. Repite 5 veces.

Reto del día: ¿Cuál es diferente?



En cada fila hay uno que mira hacia el otro lado. ¡Encuéntralo y enciérralo en un círculo!

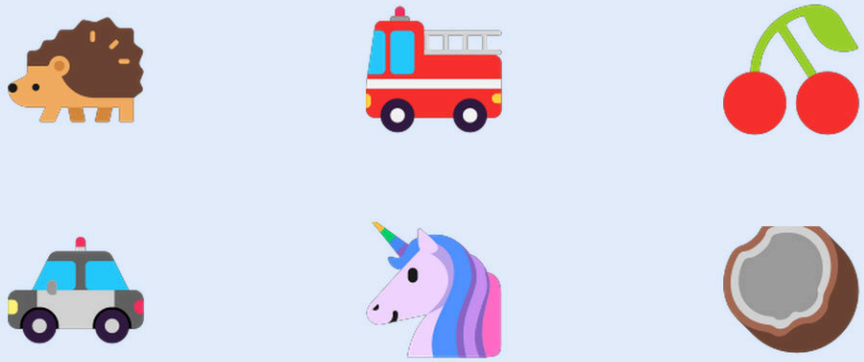
Hoy me sentí: **¡Misión cumplida!** ☐

Día 3 · Memoria de elefante ★★★☆☆☆☆

Calentamiento (1 minuto)
La estatua: quédate quieto como una estatua durante 30 segundos. ¡Ni un pestañeo de más!

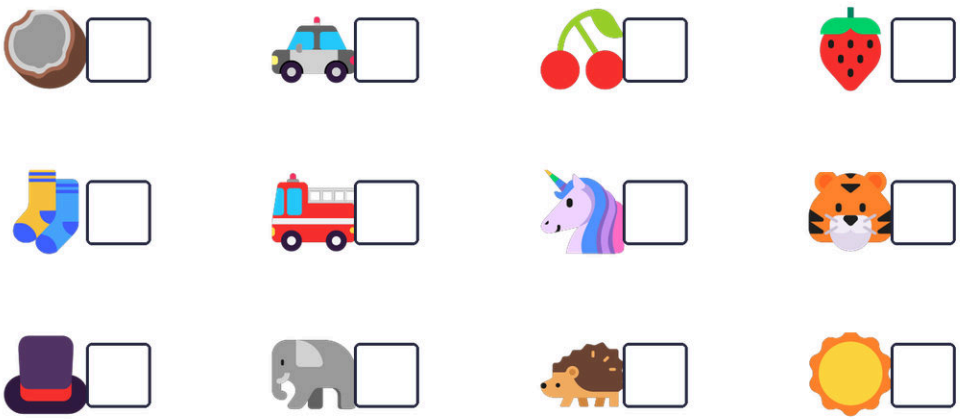
Reto del día: Memoria de fotógrafo

1. Mira estos dibujos durante 1 minuto



2. Dobla la hoja por esta línea y tapa los dibujos de arriba

3. Marca con una X los que viste



Mira los dibujos de arriba durante 1 minuto. Luego dobla la hoja, tápalos y marca los que recuerdas.

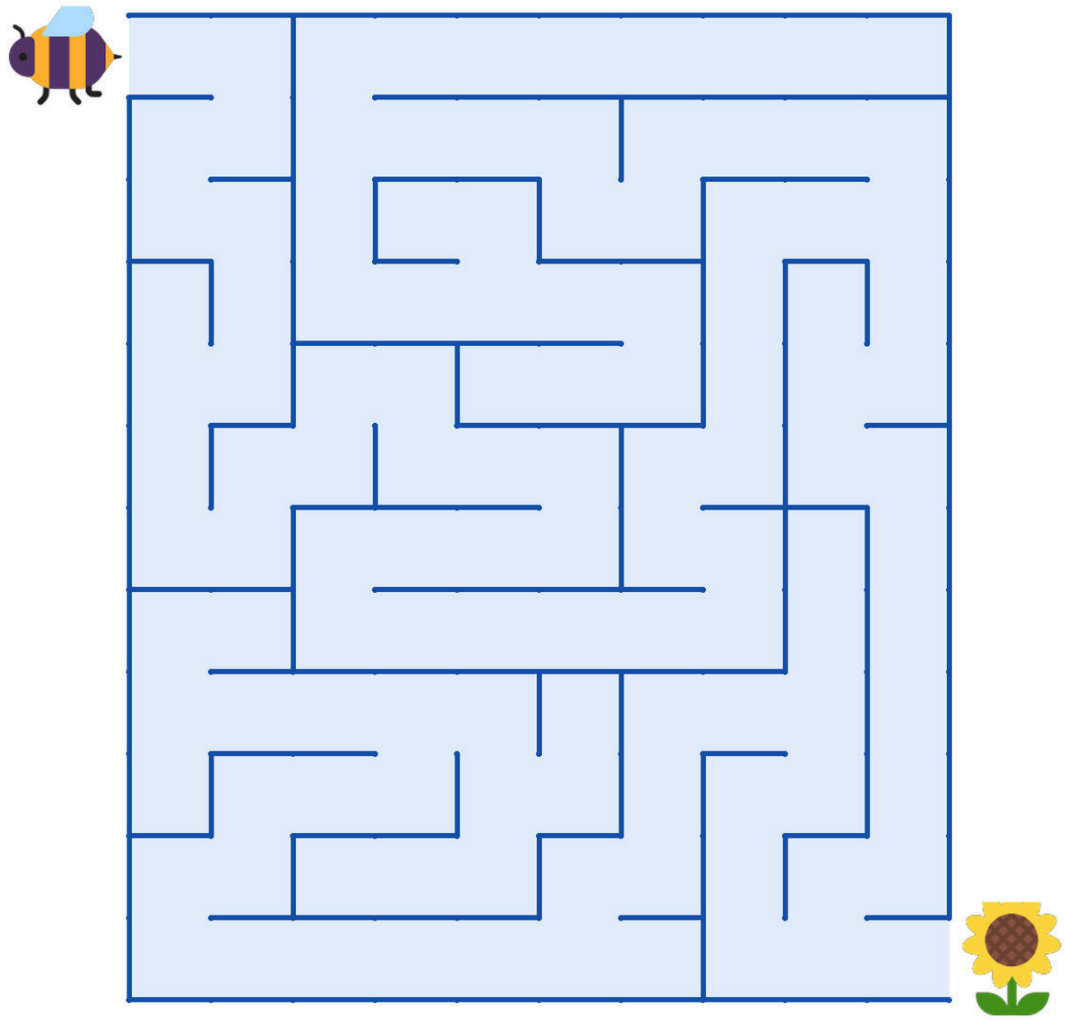
Hoy me sentí:  **¡Misión cumplida!** ☐

Día 4 · Camino sin salir

★★★★☆☆☆

Calentamiento (1 minuto)
Cuenta hacia atrás de 20 a 0 aplaudiendo en cada número par.

Reto del día: Laberinto



Ayuda a tu amigo a llegar a su destino. Traza el camino con tu lápiz sin tocar las paredes.

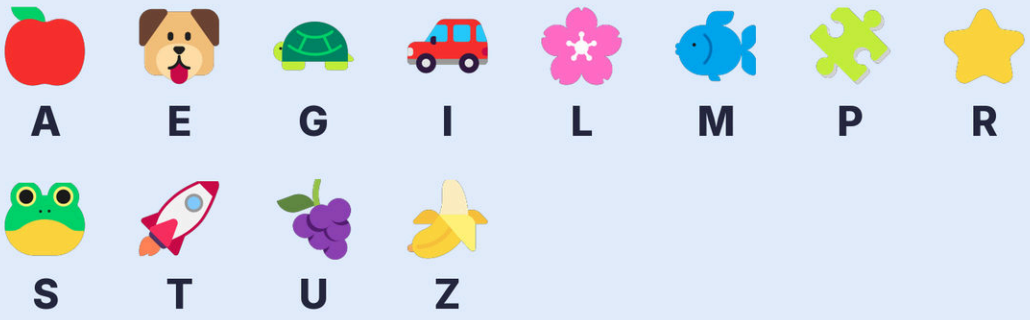
Hoy me sentí: **¡Misión cumplida!** ☐

Día 5 · Código de espías ★★★★★☆☆

Calentamiento (1 minuto)
Dedos rápidos: toca cada dedo con el pulgar, ida y vuelta, 3 veces con cada mano.

Reto del día: Código secreto

CLAVE SECRETA





_____ _____ _____ _____ _____



_____ _____ _____



_____ _____ _____ _____ _____

Usa la clave secreta para descubrir las palabras escondidas. Escribe la letra de cada dibujo en la rayita de abajo.

Hoy me sentí: **¡Misión cumplida!** ☐

Día 6 · Mente rápida

★★★★★★☆



Calentamiento (1 minuto)
Simón dice: un adulto da 5 órdenes rápidas y solo se cumplen las que empiezan con 'Simón dice'.

Reto del día: Tabla del foco

11	15	16	13
7	10	3	6
4	14	9	2
5	1	8	12

Anota tus tiempos:

Intento 1 _____ Intento 2 _____ Intento 3 _____

Con el dedo, señala del 1 al 16 en orden, lo más rápido que puedas, sin saltarte ninguno. Mira siempre desde el centro de la tabla.

Hoy me sentí:    

¡Misión cumplida! ☐

Día 7 · Gran final ★★★★★★★



Calentamiento (1 minuto)
Respiración de la vela: imagina una vela y sopla muy suave, sin apagarla, 5 veces.

Reto del día: Sopa de letras

M	B	V	Z	P	F	Z	P	A
A	T	V	G	I	F	H	I	I
N	O	S	J	E	F	Ñ	E	E
O	G	Z	F	R	H	R	C	C
H	M	S	B	N	F	F	I	A
U	F	G	R	A	R	V	N	B
U	L	J	A	G	F	P	I	E
J	M	R	Z	O	J	O	U	Z
H	V	Z	O	I	A	C	R	A

Tema: El cuerpo

- ☐ PIE
- ☐ PIERNA
- ☐ BRAZO
- ☐ OJO
- ☐ CABEZA
- ☐ MANO

Encuentra las palabras escondidas (hacia la derecha y hacia abajo). Márcalas y tacha cada una en la lista.

Hoy me sentí:    

¡Misión cumplida! ☐



¡Reto Foco 7 Días!

Otorgado a:

_____

por completar las 7 misiones con paciencia, esfuerzo y mucha concentración.



_____ _____

Fecha Firma