

NOMBRE... Luis Javier .....

APELLIDOS... Rodríguez Álvarez .....

CURSO... 6º B .....



El viernes, es el día de la semana en el que estoy más activo y por eso esta redacción va a tratar sobre mi viernes.

Como todos los días, me despierto a las 8:12 (está demostrado por mi reloj) y cuando me visto, me lavo la cara, me peino y desayuno. Mi desayuno está compuesto de un vaso de leche, una tostada y una fruta. Después, me lavo los dientes y salgo de casa para ir al colegio. En el colegio normalmente llevo un biberón o galletas con una fruta o un bocadillo. Cuando llego a casa necesito hidratos de carbono porque tengo partido de balonmano, así que como pasta. Al terminar de comer, me lavo los dientes y me pongo la equipación y si me da tiempo hago un poco de tarea.

En el partido calentamos los músculos para no lesionarnos antes de tiempo y comenzamos a jugar. Si estoy en el banquillo, me pongo el chaquetón y si lo necesito, bebo un poco de agua.

Cuando termino el partido, como merienda me toma una tortita de aceite, y al llegar a casa me ducho y me pongo el pijama. Después, intento acabar los deberes y estudio.

Después, sobre las 20:50 suelo cenar una ensalada y una pieza de fruta. Después, me lavo los dientes y veo la televisión con mi familia y a las 22:15 aproximadamente, me acuesto para reponer fuerzas.