



MUÉVETE EN CASA

QUE HACER EN ESTOS DÍAS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Imita posturas de yoga



En familia:



Bailad 4 canciones de just dance kids (ver en youtube)

Circuito

Con material que tengas en casa , haz un circuito, repítelo 3 veces. Piensa para hacer cada día uno diferente.



¡Mis favoritos!

Pelotas malabares.

Os pongo un enlace en el que podéis ver como se hacen.

<http://educacionfisicatic.blogspot.com/2013/02/crea-tus-propias-pelotas-de-malabares.html>

Una vez que las tengáis hechas os pongo el enlace de los pasos a seguir para aprender malabares.

https://www.youtube.com/watch?v=HTyIO_MlhhE

Juega con un globo

Baila canciones de zumba kids

Con rollos de papel higiénico haz bolos y con una pelota de papel lanzas

Encestar bolas de papel en una papelera