






























## ¡QUERO ESTAR SAN!

CASILLA	PROBA	
1		Corre o máis rápido que poidas ata a outra punta da túa casa.
2		Ve saltando a por un alimento saudable á cociña e ponlo enriba da mesa.
3		¡Corre a lavarte as mans!
4		Sube os xeonllos ao peito de maneira alterna durante 15 segundos. (Skipping).
5		<b>¡De DOCTORA a DOCTOR e tiro porque é o meu protector!</b>
6		Sinto e levántome dunha cadeira durante 10 veces.
7		Salta con alguen chocando as mans o máis arriba posible. 5 veces.
8		Sube os talóns ao glúteo de maneira alterna durante 15 segundos. (Skipping)
9		Tes que hidratarte.
10		<b>¡De DOCTOR a DOCTORA e tiro porque é a miña protectora!</b>
11		Imita o desprazamento dun animal sen falar para que o descubran os demais.
12		Corre por toda a casa ata que che volva a tocar tirar.
13		¡Elixe a canción que máis che guste, pona, e tod@s a bailar!
14		Contaxiáchesche, debes quedarte na casa tres tiradas sen participar.
15		<b>¡De DOCTORA a DOCTOR e tiro porque é o meu protector!</b>
16		Salta a pata coxa 10 veces e cambia de perna para facer o mesmo.
17		Agáchache e salta o máis alto que podas durante 10 veces.

18		Fai unha bola de papel (pelota) e cámbiacha de man 10 veces sen que se caiga.
19		Propón un reto a un familiar. Se non o consegue, retrocede 10 casillas.
20		<b>iDe DOCTOR a DOCTORA e tiro porque é a miña protectora!</b>
21		Ve saltando a por un alimento saudable á cociña e pono enriba da mesa.
22		Tes que hidratarte.
23		Repta ao longo do pasillo da tua casa coma unha serpe. Ida e volta.
24		Sube os xeonllos ao peito de maneira alterna durante 15 segundos. (Skipping).
25		<b>iDe DOCTORA a DOCTOR e tiro porque é o meu protector!</b>
26		Sinto e levántome dunha cadeira durante 10 veces.
27		Salta con alguen chocando as mans o máis arriba posible. 5 veces.
28		Corre por toda a casa ata que che volva a tocar tirar.
29		Imita o desprazamento dun animal sen falar para que o descubran os demais.
30		<b>iDe DOCTOR a DOCTORA e tiro porque é a miña protectora!</b>
31		<b>iTIVECHES MALA SORTE, VOLVE A EMPEZAR!</b>
32		Eres unha estatua ata que volva a ser o teu turno.
33		Sube os talóns ao glúteo de maneira alterna durante 15 segundos. (Skipping)
34		<b>iElixe a canción que máis che guste, pona, e tod@s a bailar!</b>
35		<b>iDe DOCTORA a DOCTOR e tiro porque é o meu protector!</b>
36		Propón un reto a un familiar. Se non o consegue, retrocede 10 casillas.

37		Da unha voltereta na cama e volve a tirar.
38		Salta a pata coxa 10 veces e cambia de perna para facer o mesmo.
39		Contaxiáchesche, debes quedarte na casa tres tiradas sen participar.
40		<b>iDe DOCTOR a DOCTORA e tiro porque é a miña protectora!</b>
41		Utiliza a mímica e o xesto para mostrar un estado de ánimo.
42		Salta con alguen chocando as mans o máis arriba posible. 5 veces.
43		Ve saltando a por un alimento saudable á cociña e pono enriba da mesa.
44		Corre por toda a casa ata que che volva tocar tirar.
45		<b>iDe DOCTORA a DOCTOR e tiro porque é o meu protector!</b>
46		Sube os xeonllos ao peito de maneira alterna durante 15 segundos. (Skipping)
47		iCorre a lavarte as mans!
48		Agáchate y salta lo más alto que puedas durante 10 veces.
49		Sube os talóns ao glúteo de maneira alterna durante 15 segundos. (Skipping)
50		<b>iDe DOCTOR a DOCTORA e tiro porque é a miña protectora!</b>
51		iElix a canción que máis che guste, pona, e tod@s a bailar!
52		Repta a lo largo del pasillo de tu casa como una serpiente. Ida y vuelta.
53		Fai unha bola de papel (pelota) e cámbiacha de man 10 veces sen que se caiga.
54		Contaxiáchesche, debes quedarte na casa tres tiradas sen participar.
55		<b>iDe DOCTORA a DOCTOR e tiro porque é o meu protector!</b>

56		Propón un reto a un familiar. Si no lo consigues, retrocede 10 casillas.
57		Anda 50 pasos pola túa casa.
58		Tes que hidratarte.
59		¡Corre a lavarte as mans!
60		¡De DOCTOR a DOCTORA e tiro porque é a miña protectora!
61		¡TIVECHES MALA SORTE, VOLVE A EMPEZAR!
		¡ESTOU SAN!