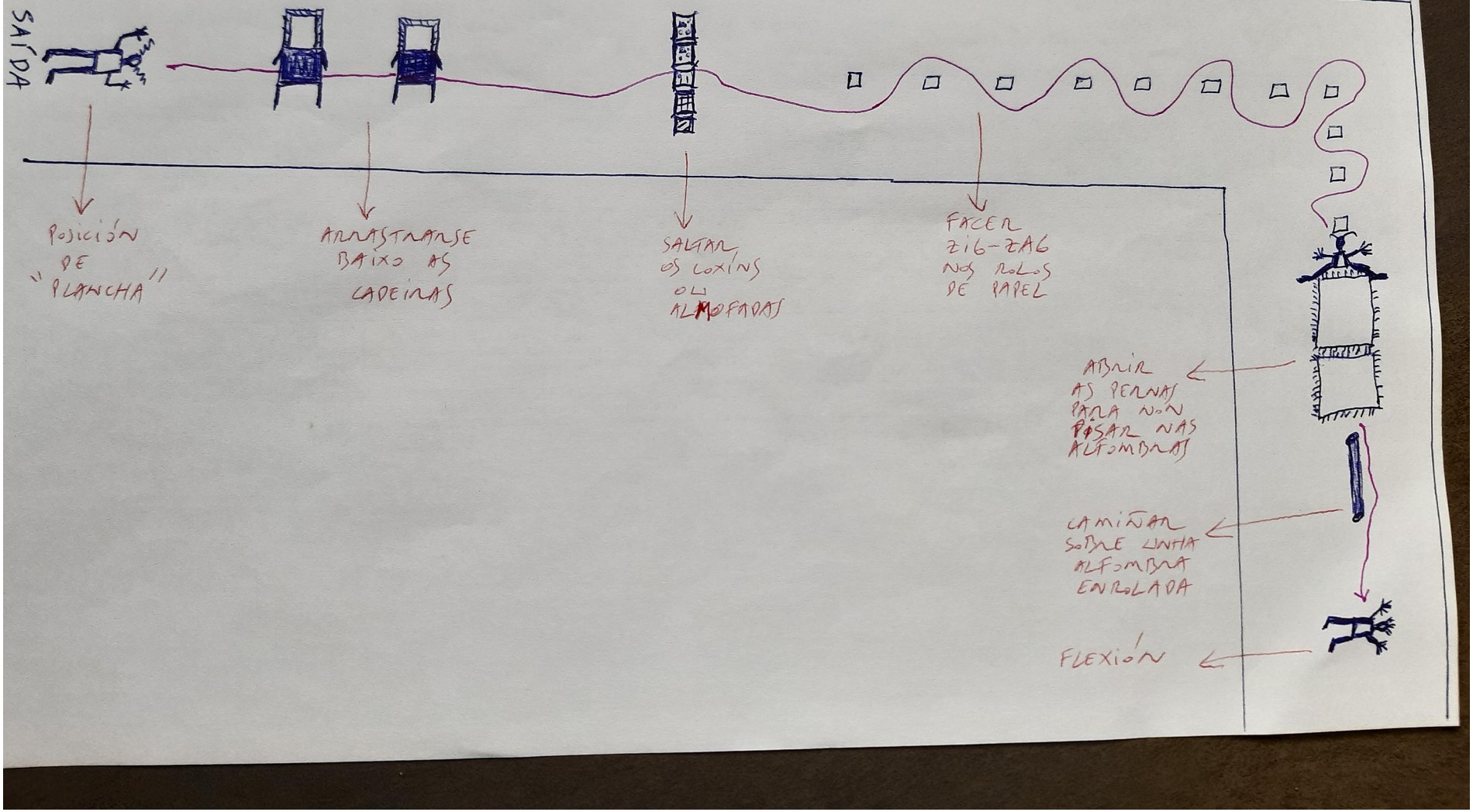
PDF Complete
Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

RECORRIDO DE ORIENTACIÓN NO CORREPOR DA CASA OU PISO

VARIOS COXÍNS OU ALMOFADAS, 11 ROLOS DE PAPEL HIXIÉNICO E 3 ALFOMBRAS

- DESENVOLVEMENTO: NA SAÍDA PANTING DA POSICIÓN DE "PLANCHA" (APOIANDO SÓ NO CHAN OS ANTEBRAZOS E AS PUNTAS DOS PÉS), ARRASTRAMONOS POLO CHAN PARA PASAR BAIXO AS CADEIRAS, INCORPORÁMONOS PARA CORRER E SALTAR POR RIBA DOS COXÍNS OU ALMOFADAS, PASAMOS FACENDO ZIG-ZAG NOS ROLOS DE PAPEL, ABRIMOS AS PERNAS A TOPE PARA NON TOCAR AS ALFOMBRAS, CAMIÑAMOS SOBRE A ALFOMBRA ENROLADA, FACEMOS UNHA FLEXIÓN E VOLTAMOS CORRENDO EN LIÑA RECTA HACIA A SAÍDA E REPETIMOS VARIAS VECES.
- IDADES: INFANTIL E PRIMARIA. INFANTIL E 1º CICLO DE PRIMARIA NON FAN "PLANCHA" NIN FLEXIÓN.