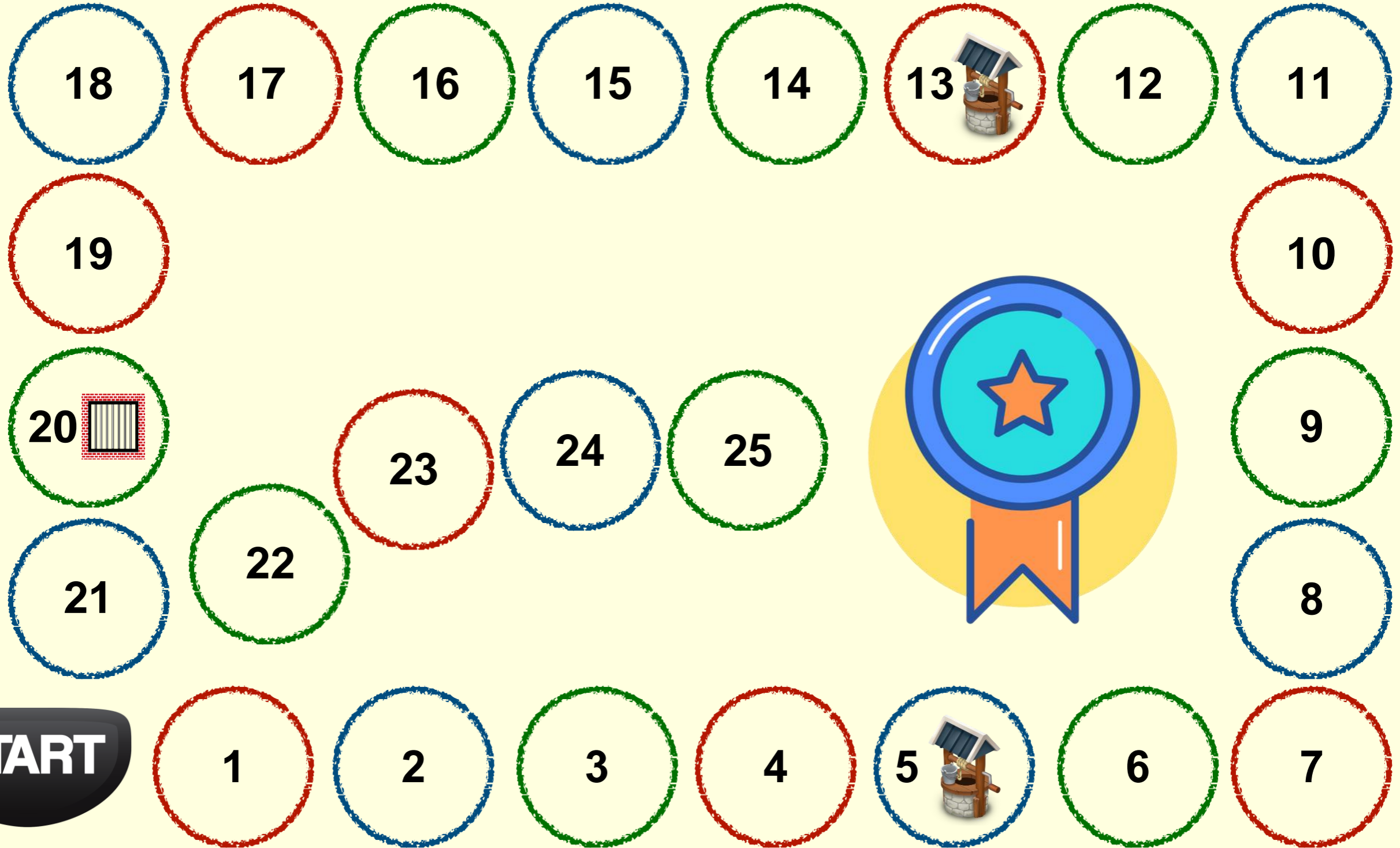


A OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡NA CASA!



A OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡NA CASA!

COLLE UN DADO, TÍRAO... ¡E A XOGAR!

1. Realizar 10 saltos chocando as mans no aire á vez.
2. Realizar 5 sentadillas.
3. Andar 50 pasos pola casa.
4. Saltar á pata coxa 10 veces. 5 coa perna dereita en 5 coa esquerda.
5. **Pozo:** si caes no pozo, debes comezar desde a casilla **START**.
6. Aguantar en equilibrio, sobre un só pé, durante 10 segundos.
7. Bailar unha canción de zumba que che guste de Youtube.
8. Rotación de rodillas. 6 á esquerda y 6 á dereita
9. Facer un xogo de mímica.
10. Saltar cos pés xuntos 10 veces.
11. Facer 4 inspiraciones profundas tomando aire polo nariz expulsándoo pola boca, lentamente.
12. Saltar 10 veces, abrindo e pechando as pernas e os brazos á vez.
13. **Pozo:** si caes no pozo, debes comezar desde a casilla número **6**.
14. Skipping, “rodillas arriba”, durante 10 segundos.
15. Bailar unha canción de zumba que che guste de Youtube.
16. Andar 50 pasos pola casa.
17. Saltar á pata coxa 20 veces. 10 coa perna deretia e 10 coa esquerda.
18. Rotación de tobillos, 6 á dereita y 6 á esquerda
19. Saltos levando os talóns aos glúteos, 10 veces.
20. **Prisión:** para poder sair da prisión tes que sacar o número **5** ou superar un reto que che fagan.
21. Realizar 10 saltos chocando as mans no aire á vez.
22. Realizar 5 sentadillas.
23. Andar 50 pasos pola casa.
24. Skipping, “rodillas arriba”, durante 10 segundos.
25. Saltar cos pés xuntos 10 veces.
26. **¡PARABÉNS! ¡ REMATACHES A OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA NA CASA!**