



# 14 DÍAS - 14 RETOS

Móvete na casa!



- 1** IMITA ESTAS POSTURAS DE IOGA
- 2** INVENTA 5 SAUDOS MOLONS
- 3** BAILA 3 CANCIÓNS QUE NON SEXAN REGGAETON
- 4** COLLE COS PÉS TUBOS DE PAPEL HIXIÉNICO E LÉVAOS ÁS MANS.
- 5** MOVE AS ARTICULACIÓNS  
Nocellos, xeonllos, cadeira, ombros, cóbados, pulso, dedos e pescozo.
- 6** AXUDA NAS TAREFAS DA CASA
- 7** ENCESTA PELOTIÑAS DE PAPEL NUNHA PAPELEIRA



# 14 DÍAS - 14 RETOS

Móvete na casa!



**8** FAI EQUILIBRIOS SINXELOS

**9** INVENTA O BAILE DUNHA CANCIÓN

**10** XOGA A MALABARES CON PELOTIÑAS PEQUENAS

**11** SUBE E BAIXA ESCALEIRAS

**12** XOGA AS DRAMATIZACIÓNS: PELÍCULAS, DEPORTES, TRABALLOS....

**13** XOGA CON UN GLOBO

**14** SOPRA CUNHA PALLIÑA

