

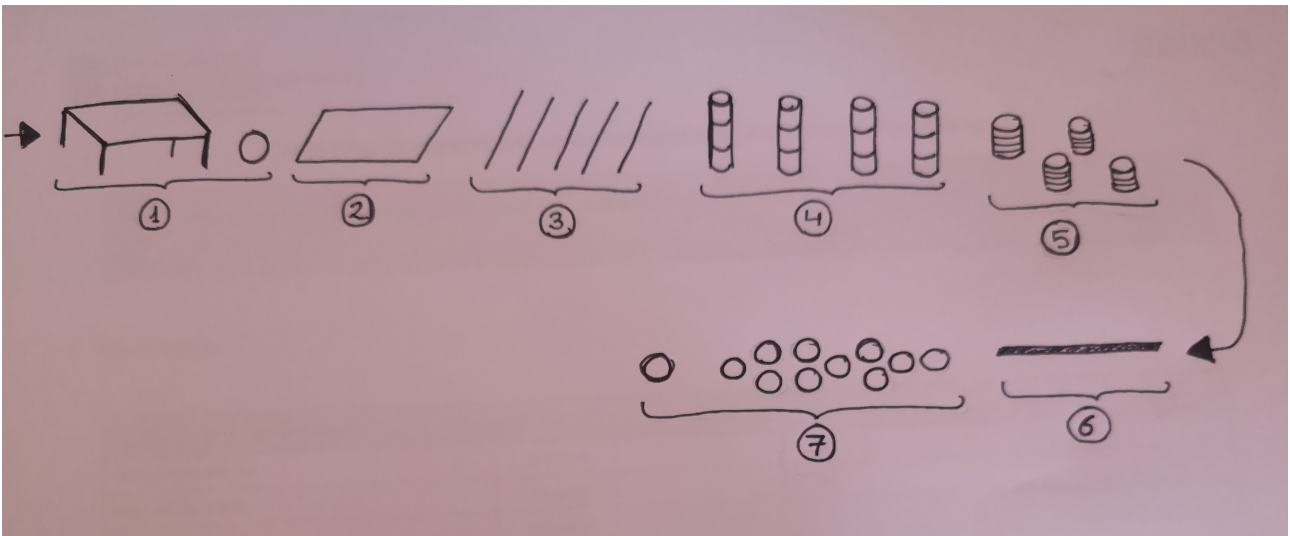
## Un Circuito....de andar por casa??

Hoxe traemos unha proposta nova, un pouco máis complexa que as anteriores, estades listas/os??? pois imos revisar os materiais que precisaremos:

1. Mesa de sala (non moi alta) ou cadeira.
2. Esterilla ou manta
3. paos, cordas ou cinta adhesiva ou de carroceros.
4. Cubos, cadeiras ou papel hixiénico.
5. Latas de tomate frito, ou similar. (vacías ou sen abrir)
6. Corda ou cinta adhesiva.
7. Tiza, panos de cociña.

O que temos que facer en cada estación é o seguinte (a dobre barra indica un nivel maior de dificultade, en algunha son dous e noutras tres).

1. Subir a mesa, saltar e caer na marca // saltar e 360° no aire.
2. Facemos a croqueta // facemos unha voltereta diante // volvereta atrás.
3. Salto con pés xuntos // levantando os xeonllos ao peito // levando os talóns ao cú.
4. Facemos zig-zag entre os obstáculos // zig-zag cara atrás // zig-zag de lado
5. Camiñar sobre as latas sen tocar o chan // de espaldas //
6. Pisar a corda de puntillas e brazos estirados // saltar de lado a lado // salto piso a corda salto pe a cada lado.
7. Salto pes xuntos (se so hay un pano ou círculo) ou un pé en cada círculo (se hai dos) // cara atrás // con 180° de xiro.



Tanto a distribución das estacións como o número de elementos de cada unha, pódemolo adaptar as nosas circunstancias, do mesmo xeito, se tendes casa de campo poderedes usar outros obxectos para montar o circuito, facelo máis longo ou o que consideredes oportuno.