

## *Xogamos cun Dado...Un Dado Motriz*

Tes un dado na casa? Pois xa podemos movernos!!! Mirade as instrucións e non vos rindades o importante é intentalo...



Indicacións: tiramos o dado, e o valor que marque será o exercicio que temos que facer, logo volvemos a tirar o dado e o valor que teñamos o multiplicamos por 5, e teremos os segundos que temos que facelo exercicio.

<b>NIVEL I</b>	<b>NIVEL II</b>	<b>NIVEL III</b>
1 → Saltar a pata coxa	1 → tocar o chan coas mans e saltar moi alto.	1 → Equilibrio: Superman, unha perna estirada apoiada no chan, e todo o corpo en horizontal como se voasemos como superman.
2 → Rodar como unha croqueta	2 → pés rápidos, pisar alternamente cos pés no chan o máis rápido que poidamos.	2 → Saltar e dar un palmada por debaixo das dúas pernas
3 → avanzar a 4 patas	3 → levantar unha perna e dar unha palmada por debaixo dela, de xeito alterno: dreita e esquerda.	3 → sentados nunha pelota, levantar os brazos e unha perna estirada por riba do outro xeonllo.
4 → desplazarse cos ollos tapados	4 → Equilibrio:collemos un xeonllo ao peito e aguantamos a posición.	4 → saltar e tocar co cú cos dous talóns ao mesmo tempo.
5 → saltar cara atrás	5 → Skipping: levantar os xeonllos alternos o máis rápido posible.	5 → Apoiar a cabeza nunha pelota dar 5 voltas sobre ela e avanzar 3-5 metros.
6 → de pé, cunha perna apoiada noutro xeonllo (grulla)	6 → Talóns o cú: tocar o cú de xeito alterno cos talóns dos pés.	6 → Tumbado no chan, dar voltas sobre sí mesmo xirando sobre un hombreiro.