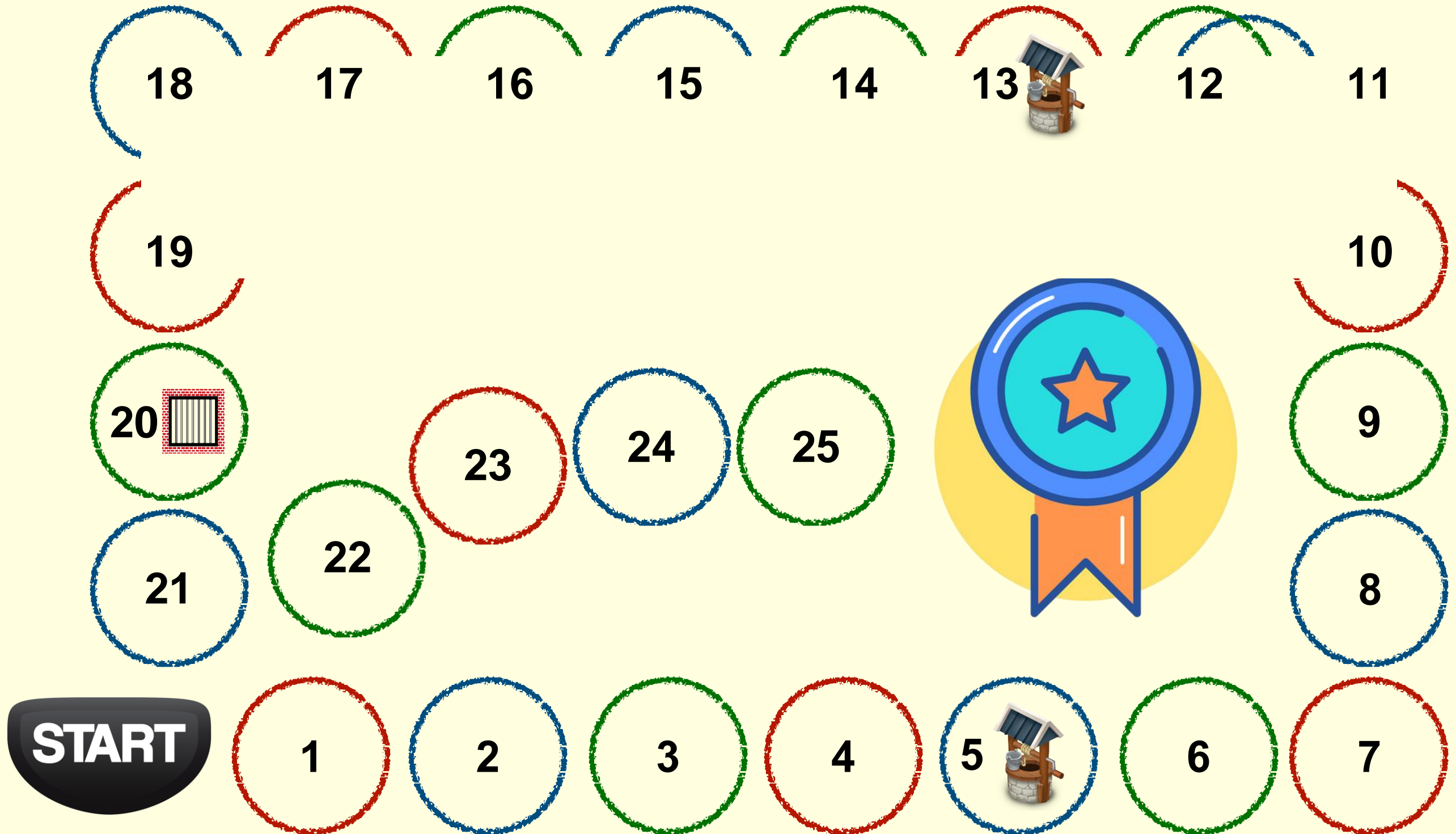


A OCA DA EDUCACIÓN FÍSICA ¡NA CASA!



A OCA DA EDUCACIÓN FÍSICA ¡ NA CASA!

COLLE UN DADO, TÍRAO... ¡E A XOGAR!

1. Realizar 10 saltos chocando as mans no aire a vez.
2. Realizar 5 sentadillas.
3. Andar 50 pasos pola túa casa.
4. Saltar a pata coxa 15 veces.
5. **Pozo:** si caes no pozo, debes empezar dende a casilla **START**.
6. Aguantar en equilibrio, sobre un solo pe, durante 15 segundos.
7. Bailar unha canción de zumba que che guste de Youtube.
8. Retar a alguen da túa familia.
9. Facer un xogo de mímica.
10. Saltar cos pés xuntos 10 veces.
11. Dar unha voltereta na cama.
12. Saltar 10 veces, abrindo e cerrando as pernas e os brazos a vez.
13. **Pozo:** si caes no pozo, debes empezar dende a casilla número **6**.
14. Skipping, “xeonllos arriba”, durante 15 segundos.
15. Bailar una canción de zumba que che guste de Youtube.
16. Andar 50 pasos pola túa casa.
17. Saltar a pata coxa 15 veces.
18. Retar a alguen de tu familia.
19. Facer un xogo de mímica.
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 máns no aire a vez.
22. Realizar 5 sentadillas.
23. Andar 100 pasos pola túa casa.
24. Skipping, “xeonllos arriba”, durante 15 segundos.
25. Saltar cos pes xuntos 15 veces.
26. **¡ NORABOA! ¡ FINALIZACHES A OCA DA EDUCACIÓN FÍSICA NA CASA!**