

\*  
14 días \*

14 retos

\*  
Móvete na casa!  
\*

#euquedonacasa

#educaciónfísicanacasa

1

**Axuda nas tarefas da casa.**

**Pon e recolle a mesa, limpa a túa habitación,...**



2

**Practica estes estiramientos.**

**Coñeces outros?**

3

**Baila tres cancións que non sexan reggaeton.**

4

**Colle un coxín cos pés e lévao as máns 10 veces.**

**Podes repetilo modificando a posición do teu corpo.**

5

**Limpa un vaso de iogur e fai unha carreira con el soprando.**

6

**Busca en youtube:**

**7 Minute Work Out with Lazy Monster**

7

**Xoga a malabares con boliñas pequenas.**

**Despois fai lanzamentos a unha papeleira.**





8

**Practica estas posicións de loga.**

9

**Desprazate pola casa de 10 maneiras diferentes.**

**Reta a alguén para que te acompañe.**

10

**Busca en youtube BABY SHARK  
Baila todas as coreografías que encontres  
desta canción.**

11

**Emprega un anaco de cartón (caixa  
de galletas,...) como raqueta e xoga  
con un globo, pelota de papel,...**

12

**Move as articulacións como  
facemos en clase 3 veces o día.  
recorda repasar os nomes.**

13

**Debuxa unha diana nun folio e  
 practica a túa puntería.  
Realiza lanzamentos dende diferentes  
posicións, coas dúas mans,...**

14

**Gaña 5 veces a pedra,papel e tesoir.**