

MUÉVETE

EDUCACIÓN FÍSICA... EN NUESTRAS CASAS!!!

TOCA LA PUNTA DE LA NALIZ CON LA PODELLA... SIN CAER!!!	EL CANGURO ESTÁ COJO: DA 5 SALTO S CON UNA PIERNA	PASA POR DE BATO DE LAS PIERNAS DE LOS PARTICIPANTES	DA UN SALTO LO MÁS GRANDE QUE PUEDES	PROPONTE UN RETO CON ALGUIEN!!!	CAMINA A Y DATAS 10 PASOS	ESPERA UN TURNO DANDO SALTITOS	10 PASOS DE CANGREJO SIN CAERSE!!!	RETROCEDE 3 CASILLAS!!!	HAZ LA BICICLETA DURANTE 30S.				
SIÉNTATE... Y LUEGO LEVÁNTATE SIN AYUDARTE CON LAS MANOS!!!	DESCANSA UN TURNO... Y HIDRÁTATE!!!	HAZ UN BATEO QUE TE GUSTE!!!	SENTARSE Y LEVANTARSE 10 VECES!!!	RETROCEDE 3 CASILLAS!!!	CORRE 3 VECES... CUIDADO NO TE HARES!!!	CORRE RÁPIDO 30S... PERO DESDE EL SETIO!!!	AVANZA 3 CASILLAS!!!	REPRESENTA UNA ACCIÓN DE PELÍCULA!!!	EN LA POSICIÓN DE CANGREJO... CAMINA HACIA ADELANTE!!!	10 SALTO S COMO UN CANGURO	ESTÁS DE SEBATE!!! TENES MÁS TIEMPO DE L.R. RETROCEDE 10 CASILLAS	CAIENDA 5 VECES COMO UN...	REPTA COMO UNA SERPIENTE 10S !!!
TOCA LA PUNTA DE LA NALIZ CON LA PODELLA... SIN CAER!!!	EL CANGURO ESTÁ COJO: DA 5 SALTO S CON UNA PIERNA	PASA POR DE BATO DE LAS PIERNAS DE LOS PARTICIPANTES	DA UN SALTO LO MÁS GRANDE QUE PUEDES	PROPONTE UN RETO CON ALGUIEN!!!	CAMINA A Y DATAS 10 PASOS	ESPERA UN TURNO DANDO SALTITOS	10 PASOS DE CANGREJO SIN CAERSE!!!	RETROCEDE 3 CASILLAS!!!	HAZ LA BICICLETA DURANTE 30S.				
DESCANSA UN TURNO... Y HIDRÁTATE!!!	HAZ UN BATEO QUE TE GUSTE!!!	SENTARSE Y LEVANTARSE 10 VECES!!!	RETROCEDE 3 CASILLAS!!!	CORRE 3 VECES... CUIDADO NO TE HARES!!!	CORRE RÁPIDO 30S... PERO DESDE EL SETIO!!!	AVANZA 3 CASILLAS!!!	REPRESENTA UNA ACCIÓN DE PELÍCULA!!!	EN LA POSICIÓN DE CANGREJO... CAMINA HACIA ADELANTE!!!	10 SALTO S COMO UN CANGURO	ESTÁS DE SEBATE!!! TENES MÁS TIEMPO DE L.R. RETROCEDE 10 CASILLAS	CAIENDA 5 VECES COMO UN...	REPTA COMO UNA SERPIENTE 10S !!!	
¿SE PUEDE HACER E.F. EN CASA? VAMOS A VERLO!!!	A POR 5 SALTO S!!!	10 PASTO S DE SKIPPING	10 BRAZDAS HACIA ADELANTE!!!	MUÉVE NIN BRAPO HACIA ADELANTE Y OTRO HACIA ATRAS... A LA VEZ!!!	MUEVE AL MISMO TIEMPO CINTURA Y RODILLAS	RETO!!	TOCATE LA PUNTA DE LOS PIES	TOCATE LAS MANOS POR DETRÁS DE LA ESTADA!!!	DESPUÉS DEL CALENTAMIENTO ACTIVADO ESTARÁS... PERO UN TURNO ESPERARÁS!!!	10 SALTO S EN CUCELLAS			

DESCANSO ADECUADO

COME DE FORMA SALUDABLE

BUEN HIGIENE

HIDRÁTATE

¡¡¡EN!!!
¡¡¡TA SABES LO QUE TOCA!!!

REPRESENTA LA SUCUMIE ACCIÓN: RELAJANTE EN MEDIO DE LA NATURALIZAZ!!!

PONTE EN EL CAPARAZÓN DE UNA TORTUGA Y RESPIRA PROFUNDAMENTE

ESTÁS DE SEBATE!!! TENES MÁS TIEMPO DE L.R. RETROCEDE 10 CASILLAS