

LA OCA DE EJERCICIO FÍSICO

18

17

16

15

14



12

11

19



21

22

23

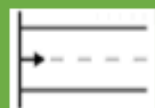
24



10

9

8



COMIENZO
HASIERA

1

2

3

4



6

7



¡TIRA EL DADO Y A JUGAR!

- | | |
|---|--|
| 1. Recoger calcetines | 13. Pozo (volver a la casilla 6) |
| 2. Meter aros | 14. Agacharse 5 veces |
| 3. Movimiento de pies con botella | 15. Recorrer la casa a la pata coja |
| 4. Hacer 6 abdominales | 16. Botar una pelota 8 veces |
| 5. Pozo (volver a la casilla de salida) | 17. Andar 100 pasos |
| 6. Relajación | 18. Bailar |
| 7. Hacer 3 flexiones | 19. Hacer como si se saltase a la cuerda |
| 8. Hacer 4 sentadillas | 20. Espera (hasta que salga un 3) |
| 9. Postura de gato. | 21. Pasar la pelota 9 veces |
| 10. Postura de langosta | 22. Postura de mariposa |
| 11. Postura de perro | 23. Saltar 10 veces |
| 12. Levantar cada pierna 7 veces | 24. Correr en el sitio 10 segundos |

