

# 14 DÍAS - 14 RETOS

*Móvete na casa!*



**1** IMITA ESTAS POSTURAS DE IOGA

**2** FAI CALENTÍN (LAZY MONSTER APP)  
Tes que usar a túa memoria: move os brazos, corre no sitio, salta, fai o avión...

**3** BAILA 3 CANCIÓNS NO JUST DANCE

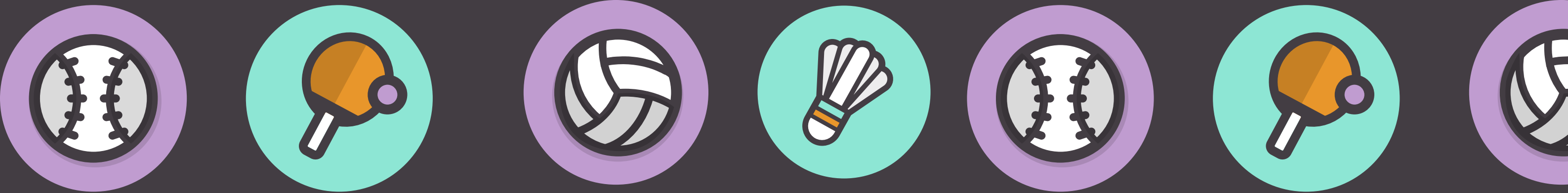
**4** COLLE COS PÉS TUBOS DE PAPEL HIXIÉNICO E LÉVAOS ÁS MANS

**5** MOVE AS ARTICULACIÓNS

Nocellos, xeonllos, cadeira, ombros, cóbados, pulso, dedos e pescozo.

**6** AXUDA NAS TAREFAS DA CASA

**7** ENCESTA PELOTIÑAS DE PAPEL NUNHA PAPELEIRA



# 14 DÍAS - 14 RETOS

*Móvete na casa!*



**8** FAI EQUILIBRIOS SINXELOS

**9** INVENTA O BAILE DUNHA CANCIÓN

**10** XOGA A MALABARES CON PELOTIÑAS PEQUENAS

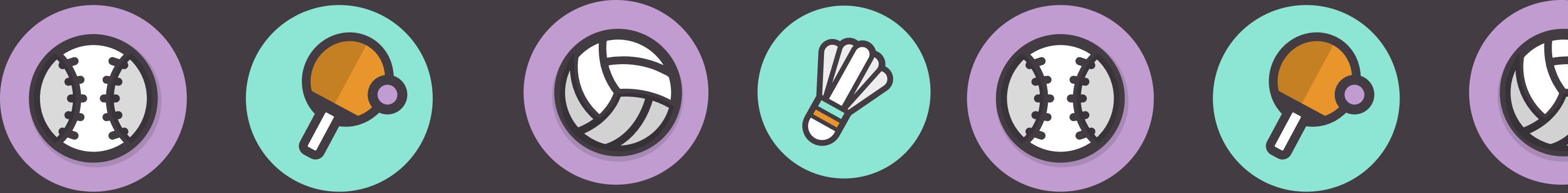
**11** SUBE E BAIXA ESCALEIRAS

**12** XOGA AO ESCONDITE NA CASA

**13** XOGA CUN GLOBO

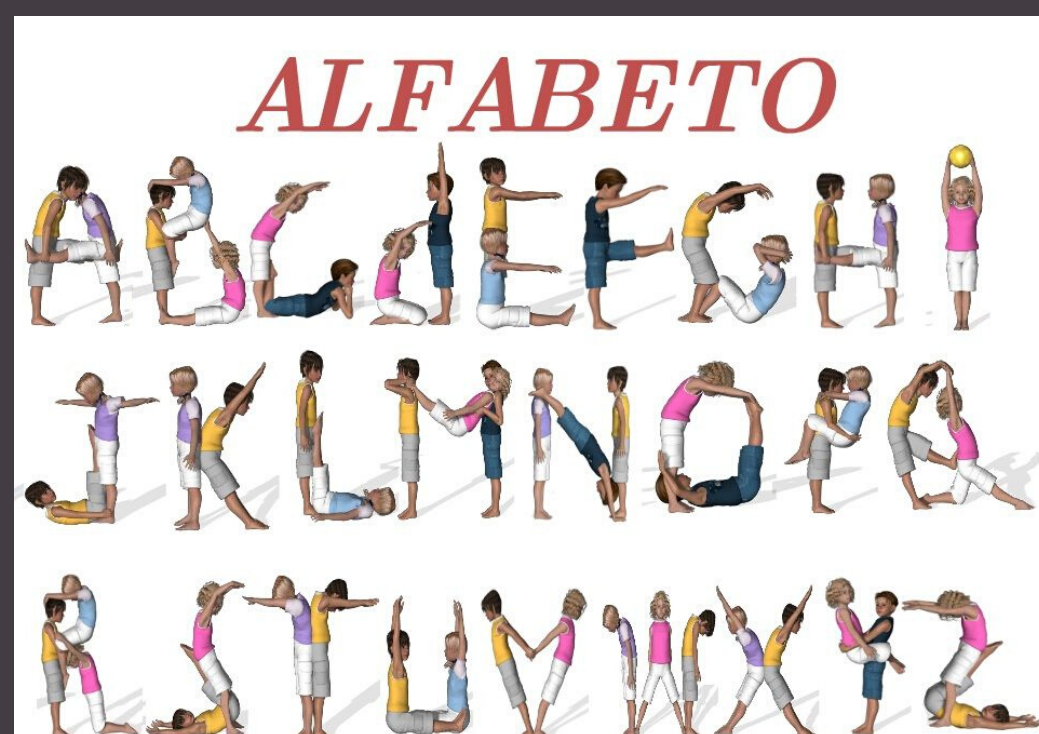
**14** SOPRA CUNHA PALLIÑA



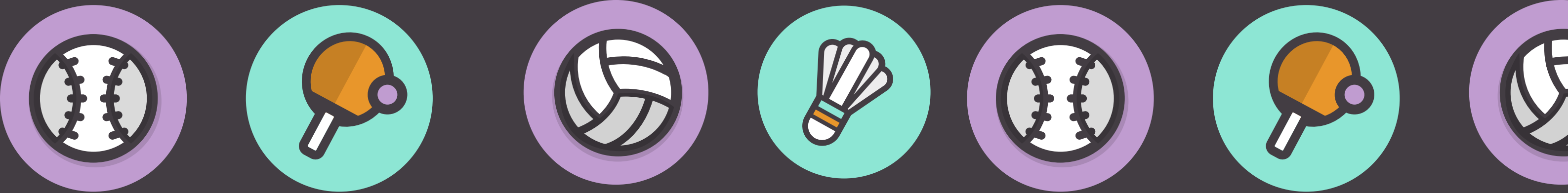


# 14 DÍAS - 14 RETOS

Móvete na casa!

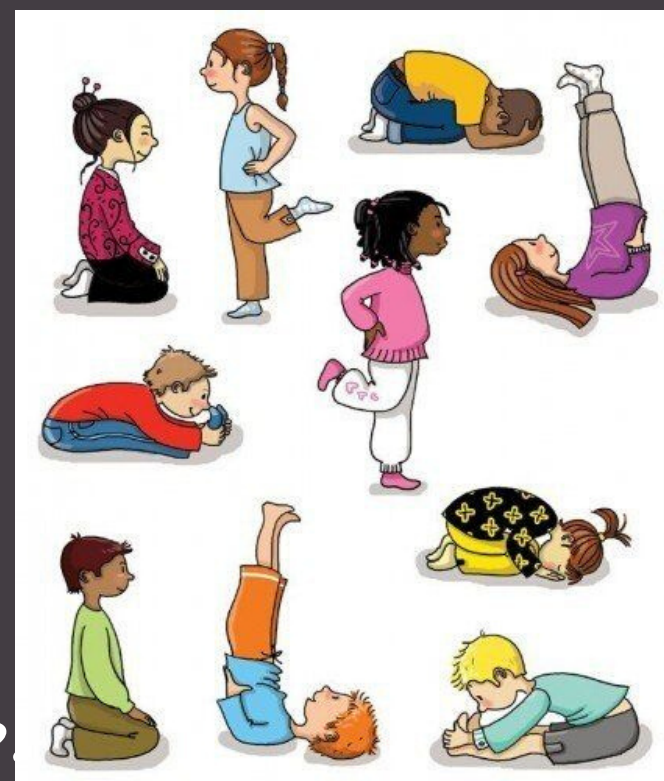


- 1** COA AXUDA DA TÚA FAMILIA, REPRESENTA O ABECEDARIO CO CORPO
- 2** CONTA CANTOS PÉS MIDE A TÚA CASA
- 3** BAILA 3 CANCIÓNS QUE NON SEXAN REGGAETON
- 4** COLLE UN ROLO DE PAPEL HIXIÉNICO COS PÉS E SALTA SEN QUE CHE CAIA
- 5** BUSCA INFORMACIÓN SOBRE UNHA MULLER DEPORTISTA
- 6** LIMPA UN VASO DE IOGUR E FAI UNHA CARREIRA CON EL SOPRANDO
- 7** EMPREGA COMO SE FORAN BIRLOS (BOLOS), OS ROLOS DE PAPEL REMATADO



# 14 DÍAS - 14 RETOS

*Móvete na casa!*



**8** PRACTICA ESTES ESTIRAMENTOS

**9** FAI MARCAS NO CHAN (COMA SE FORAN AROS) E XOGA A PEDRA, PAPEL, TESOIRA COA TÚA FAMILIA

**10** XOGA ÁS ESTUATUAS MUSICAIS

**11** DEBUXA UNHA DIANA NUN FOLIO E PRACTICA PUNTERÍAS

**12** XOGA AS DRAMATIZACIÓNS: PELÍCULAS, DEPORTES, TRABALLOS...

**13** INVENTA 5 SAÚDOS MOLÓNS

**14** EMPREGA UN ANACO DE CARTÓN (CAIXA DE GALLETAS...) COMO RAQUETA, E XOGA CUN GLOBO