



Circuito de habilidades...

Os propongo un circuito con diferentes estaciones y en cada una habrá que hacer un ejercicio ¿Os animáis?

Se puede adaptar el tiempo, el material o la actividad teniendo en cuenta las posibilidades de espacio y recursos del que dispongáis

Las estaciones son:

- 1- Si tenemos una pelota de espuma o tela, lanzarla a la pared y recogerla sin que caiga.
- 2- De pie, con los brazos arriba, agacharse, tocar el suelo con la mano y volver a levantar los brazos hacia delante (al frente) y aguantar ahí durante 1 minuto.
- 3- Dibujar una línea en el suelo y saltar a pies juntos de un lado a otro.
- 4- Desplazarse en cuadrúpeda (solo apoyando pies y manos) o aguantar en esa posición durante 1 minuto.

Intentar estar 4 minutos 30 segundos en cada estación:

(1 minuto de trabajo + 30 segundos de descanso) x 3 veces

