**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 cuadrupedia (solo apoyando pies y manos) o aguantar en esa posición durante 1 minuto.

Intentar estar 4minutos 30segundos en cada estación:

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