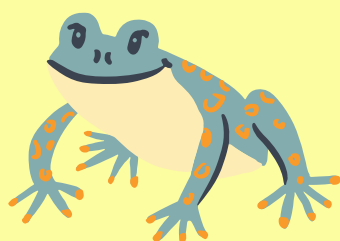


7 MINUTS D'ACTIVITATS PER A INFANTS

Repeteix cada exercici durant 45 segons i descansa 15 segons



EL SALT DE LA GRANOTA

Salta, salta, salta! Cap a dalt i cap a baix com una granota.



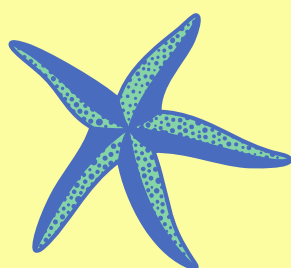
CAMINA COM UN OS

Amb les mans i els peus a terra, aixeca el cul i camina balancejant-te d'esquerra a dreta com un os.



EL BALL DEL GORILA

En posició d'ajupit prop del terra com per fer lluita i movent les mans, camina fent tombos per l'habitació.



L'ESTRELLA DE MAR DANSAIRE

Ajeu-te a terra amb els braços i les cames oberts i mou-los enèrgicament com una estrella de mar.



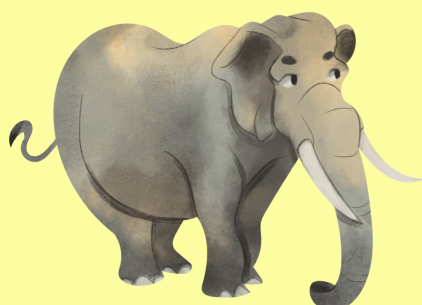
CORRE COM UN GUEPARD

Corre tan ràpid com puguis, com l'animal més ràpid de la sabana.



LA PASSEJADA DEL CRANC BOIG

Asseu-te amb les mans darrere teu i les cames al davant. Camina de quatre grapes d'un costat a l'altre sense aturar-te.



LES PETJADES D'ELEFANT

Camina per una habitació trepitjant tan fort com puguis, como si fossis un elefant gran i pesant.