

¡PATA COJA!



15 seg. cada pie

¡SALTA LEJOS!



¡MALABARES!



Prueba con
1, 2 o 3
pelotas

ConDiversidadFuncional.com

¡MUÉVETE RÁPIDO!



Lanza alto,
toca el suelo
e intenta
cogerla.

¡SUPÉRALO 3 VECES!

¡AGUANTA LA PLANCHA!



Aguanta 12 segundos

¡EL OSO!



10 pasos caminando sobre
los pies y las manos.

¡No apoyes rodillas ni codos!