

DIARIO COMECOCOS

NOMBRE:	
FECHA:	CURSO:
ACTIVIDADES	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
EJERCICIO MÁS DIFÍCIL	
EJERCICIO MÁS FÁCIL	
EJERCICIO MÁS DIVERTIDO	



Abrir y cerrar piernas-brazos 8 veces
 5 golpes sin que se caiga la pelota
 Mueve tu cuerpo: baila la macarena

Pata coja durante 1 minuto
 Carrera en el sitio durante 30 segundos
 6 saltos pies juntos

8 sentadillas
 Inventate un reto
 Movilidad articular

Abrir y cerrar piernas-brazos 8 veces
 5 golpes sin que se caiga la pelota
 Mueve tu cuerpo: baila la macarena

Pata coja durante 1 minuto
 Carrera en el sitio durante 30 segundos
 6 saltos pies juntos

8 sentadillas
 Inventate un reto
 Movilidad articular