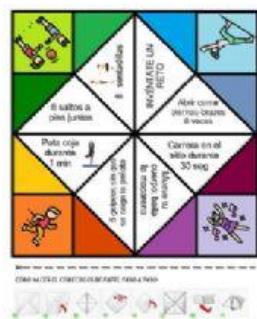


DIARIO COMECOCOS

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

Pata coja durante 1 minuto

8 sentadillas

5 golpes sin que se caiga la pelota

Carrera en el sitio durante 30 segundos

Invéntate un reto

Mueve tu cuerpo: baila la macarena

6 saltos pies juntos

Movilidad articular

Abrir y cerrar piernas-brazos 8 veces

Pata coja durante 1 minuto

8 sentadillas

5 golpes sin que se caiga la pelota

Carrera en el sitio durante 30 segundos

Invéntate un reto

Mueve tu cuerpo: baila la macarena

6 saltos pies juntos

Movilidad articular