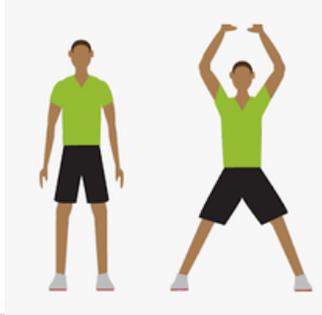


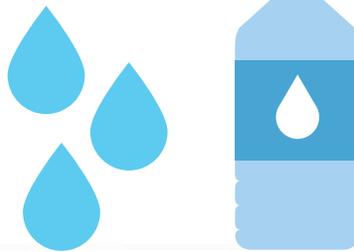
Saltos



Trotar en el Lugar



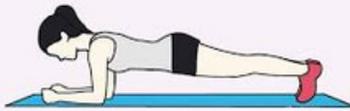
Agua y Descanso



Flexiones



Tablon



Zancadas



¡Desafío de Movimiento!

-¡Tira el dado en el aire y cualquier movimiento en el que aterrice, hazlo durante 1 minuto!

-Si no aterrizas en "agua y descanso" después de tres lanzamientos, ¡asegúrate de tomar un poco de agua antes de comenzar otro movimiento!

*Concéntrate en cómo te hace sentir el agua cuando la bebes -

¡disfruta la sensación que experimentas cuando haces ejercicio y mueves tu cuerpo!

-¿Cuántos movimientos diferentes puedes hacer en una sesión?

1. Recorta a lo largo de las líneas continuas
2. Doble a través de las líneas continuas hacia el lado en blanco del dado
3. Pega los pliegues cerrados y crea el cubo
4. ¡Que te diviertas!