

# #EnCasaConFilipón / Actividad: **Movemos el esqueleto**



**Instrucciones:** Selecciona el color que más te agrade y realiza la actividad que indica la tarjeta.





Salta cinco veces en tu lugar.




Haz 10 sentadillas.

Corre en tu lugar por 30 segundos.



Salta con los brazos levantados por 1 minuto.

Acuéstate boca arriba y haz como si pedalearas en la bici por 1 minuto.




Estira tus brazos hacia los lados y haz círculos pequeños por 1 minuto.




Salta hacia un lado y hacia otro 20 veces.




Acuéstate boca arriba y mantén los pies y manos levantados por 15 segundos.




Acuéstate boca arriba y toca tus rodillas con tu frente 10 veces.



Haz una plancha por 15 segundos.



Siéntate con las piernas estiradas y con tus manos trata de tocar las puntas de tus pies, repítelo 10 veces.



Acuéstate boca arriba y levanta tu cadera durante 20 segundos.

