



S



A



N



U



M

Con una **silla**:

1º) siéntate; 2º) levántate; 3º) anda hacia delante un par de metros; 4º) vuelve a la silla.

Repite la misma secuencia un total de **10 veces**.

Anda por todo el espacio a un ritmo rápido durante un tiempo aproximado de **tres minutos**.

Anda por todo el espacio de diferentes formas durante **5 minutos**:

- De lado.
- De puntillas.
- Con los talones.
- Elevando las rodillas.
- Con pasos gigantes.
- Abriendo y cerrando los brazos.
- Muy rápido.
- Muy lento.

Conduce por todo el espacio una **pelota** con los **pies** durante un tiempo aproximado de **dos minutos**.

Golpea una **pelota** contra la **pared** de las siguientes formas:

- **Cerca** de la pared (10 veces).
- **Lejos** de la pared (15 veces).
- Con la **mano derecha** (12 veces).
- Con la **mano izquierda** (12 veces).