



JUEGA CON LOS DESCANSOS PARA EL CEREBRO

	1	2	3	4	5	6
1	Hacer 10 saltos de tijera	Mover todo tu cuerpo durante 10 segundos	Acercar el codo derecho a la rodilla izquierda, luego el codo izquierdo a la rodilla derecha 5 veces	Saltar en el lugar 10 veces	Recostarse en el suelo y levantar cada pierna 10 veces	Mostrar tus mejores pasos de baile durante 15 segundos
2	Correr rápidamente en el lugar durante 10 segundos	Hacer 5 flexiones de brazos contra la pared	Mover la mitad superior de tu cuerpo durante 30 segundos	Subir y bajar unos escalones 3 veces	Levantar el pie derecho y tocar la parte inferior con la mano izquierda 5 veces	Hacer una posición de yoga y ver cuánto tiempo puedes aguantar
3	Levantar el brazo y la pierna derecha 30 veces mientras estás de pie	Tocar con la mano derecha el codo izquierdo; con la mano izquierda el codo derecho. Repetirlo 5 veces.	Hacer 10 círculos pequeños con tus brazos	Saltar sobre un lápiz en el suelo 10 veces	Darse un gran abrazo durante 10 segundos	Dar patadas alternas de karate durante 20 segundos
4	Hacer sentadillas y tocar el piso 10 veces	Saltar con el pie izquierdo 10 veces	Girar la cintura 10 veces con los brazos extendidos a los lados	Girar en círculos 3 veces a la derecha y 3 veces a la izquierda	Hacer 10 círculos grandes con tus brazos	Fingir ser un animal de tu elección durante 20 segundos
5	Saltar con el pie derecho 10 veces	Caminar en el lugar levantando alto las rodillas durante 10 segundos	Tocarse la cabeza, Hombros, Rodillas y dedos de los pies 10 veces	Caminar por la habitación 10 veces	Trotar en el lugar durante 60 segundos	Jugar un partido de lucha de pulgares entre padres e hijos
6	Jugar Piedra, papel o tijera al mejor de 5	Sentarse y levantarse 10 veces	Pararse en un pie durante 30 segundos	Dibujar un número 8 en el aire 5 veces con cada brazo	Hacer 10 respiraciones lentas y profundas	Encender la música y bailar hasta que la canción termine