

JARDUERA FISIKOA- LH 1, 2, 3 eta 4

- Egunero egiteko

ARIKETAK:

1. Ohe gainean bost txiribuelta aurrera
2. Ohea egin
3. Soka saltoa 25 aldiz
6. Baloi batekin, 20 bote eskubiarekin eta 20 ezkerarekin.
7. Etxe barruan, [hanka oinean ibili \(pata coja \)](#) etxeko bazter guztietatik eta hankak txandatuz.