Retos de movimiento navideños

24 retos cortos para que los niños se muevan cada día

1. Salta como reno 10 veces
2. Camina como pingüino hasta la cocina
3. Baila un villancico completo
4. Haz 5 sentadillas de muñeco de nieve
5. Gira como copo de nieve
6. Marcha como soldadito
7. Estírate como un pino alto
8. Gatea como osito polar
9. Patina en calcetines
10. Haz 10 saltos de tijera
11. Corre en tu lugar 30 segundos
12. Equilíbrate en un pie
13. Lanza bolitas de papel a una caja
14. Imita a Santa riendo
15. Haz la estatua navideña
16. Salta la cuerda 20 veces
17. Toca tus pies 10 veces
18. Rueda como bola de nieve
19. Vuela como trineo por la sala
20. Haz 3 lagartijas de duende
21. Baila con un adorno en la cabeza
22. Carrera de cucharas
23. Juega a «Santa dice»
24. Baile final en familia