

GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE MATERIALES CASEROS

Recomendaciones: Puede utilizar diferentes objetos que encuentre en su casa para tener los materiales que se requieren para hacer las diferentes actividades; a continuación le explicaremos cómo elaborarlos:

Mancuernas:

1. Tome dos botellas vacías de 350 ml, idealmente que sean iguales



2. Deje secar las botellas

3. Llene las botellas de arena en su totalidad



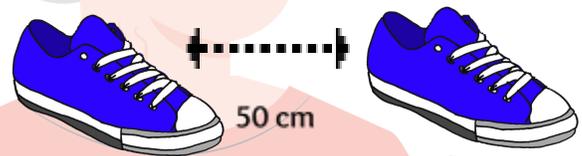
4. Ciérrala y están listas sus mancuernas



Vallas:

1. Tome un par de zapatos y el palo de una escoba

2. Ubique ambos zapatos mirando hacia la misma dirección a una distancia de 50 cm



3. Utilice el arco de los zapatos para poner encima el palo de escoba y listo, está terminada su valla



“Algunas personas quieren que algo ocurra, otras sueñan con qué pasará, otras hacen que suceda”

Michael Jordan