

MATERNALES

Miss Mayte

MATERIALES

-Cuerda

-Pelota

- Cubeta , bote , lo que tengamos para encestar la pelota

- peluches 3-4

-conos (topers ,vasitos)

CALENTAMIENTO

Vamos a empezar con movimientos de cabeza (izquierda , derecha) (lateral) (círculos) (arriba abajo) cada ejercicio por 8 tiempos .

Movimientos, de hombros (atrás , adelante) (arriba , abajo) por 8 tiempos.

Abrimos brazos (hacemos círculos hacia delante después hacia atrás) 8 tiempo.

Manos en la cintura hacemos movimiento (izquierda , derecha) (círculos hacía enfrente y hacia atrás)8 tiempos .

Ponemos nuestro pie derecho en punta y hacemos círculos (derecha , izquierda) (atrás , adelante) 8 tiempos .

CIRCUITO

Vamos a empezar saltando la cuerda de un lado hacia el otro terminamos y vamos a ir saltando en forma de zigzag vamos a tomar nuestra pelota y la vamos a encestar en nuestra cubeta ya que la encestamos regresamos hasta el inicio en posición de patitos volvemos a brincar la cuerda y en forma de zigzag terminamos el zigzag nos acostamos y con nuestros pies vamos a tomar los peluches y columpiándonos hacia atrás vamos a poner los peluches atrás de nuestra cabeza ya que terminamos vamos a regresar al inicio en posición de ranita. Este circuito lo podemos realizar por 3 veces.