

MATERNALES

Miss Mayte

MATERIALES

-Pelota

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

-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 haciendo una vuelta de ranita, después una vuelta de cangrejo terminamos y vamos a hacer zigzag botando la pelota, papá o mamá van a sostener la cubeta y nuestro pequeño tiene que lanzar la pelota hacia donde este la cubeta ya que la encesto un poco más alto vamos a hacer un burpees y regresamos a nuestro circuito, lo podemos realizar hasta 3 veces . Diviértanse 🤪