

## **MATERNALES**

**Miss Mayte**

### **CALENTAMIENTO**

**Vamos a empezar con movimientos de cabeza en círculos por 8 tiempos**

**Ahora diciendo que si por 8 tiempos**

**Después movimiento de lado a lado diciendo que no 8 tiempos**

**Manos en los hombros con movimientos de atrás hacia delante por 8 tiempos**

**Manos en los hombros con movimientos de arriba abajo por 8 tiempos**

**Abrimos brazos y hacemos círculos por 8 tiempos**

**Brazos enfrente arriba y abajo por 8 tiempos**

**Manos en la cadera hacemos movimientos de lado a lado por 8 tiempos**

**Abrimos piernas y con nuestra mano derecha tocamos pie izquierdo 8 tiempos**

**Abrimos piernas y con nuestra mano izquierda tocamos pie derecho 8 tiempos**

### **CIRCUITO**

#### **JUMPING JACK**

**Vamos a poner posición de firmes y vamos a abrir nuestras piernas y nuestros brazos primero lentamente y después más rápido primero en nuestro lugar y ya después ida y vuelta**

#### **BURPEES**

**Posición de firmes**

**Manos en nuestra nuca**

**Hacemos una sentadilla**

**Nos vamos a poner pecho tierra**

**Nos levantamos rápido**

**Y damos un brinco**

**Nuestro circuito consta de lo siguiente primero vamos a hacer JUMPING JACK de ida ya que llegamos vamos a hacer un BURPEES y regresamos haciendo de nuevo JUMPING JACK.**