

## MATERNALES

Miss Mayte

## MATERIALES

-Cuerda

-Pelota

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

## 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 hacia enfrente y hacia atrás ) 8 tiempos

.

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

## CIRCUITO

Mamá agarrara una punta de la cuerda y papá agarrara la otra punta , se pondrán de cunclillas haciendo viborita mientras los pequeños saltan la cuerda .

Ya que terminó de saltar la cuerda vamos a tomar la pelota con ambas manos y soltaremos la pelota e intentaremos agarrarla en el primer bote de la pelota haremos esto varias veces para que a nuestro pequeño le salga .

Vamos a poner nuestra cubeta o lo que tengamos para encestar a unos tres metros de distancia delante de nuestro pequeño , ahora vamos a hacer que valla botando la pelota dos metros hacia delante ya quiero este a un metro de distancia de nuestra cubeta decirle que aviente la pelota para que caiga dentro de nuestra cubeta ,ya que encestó la pelota vamos a hacer punta talón en 8 tiempos y regresamos a nuestro circuito desde la cuerda .

Este circuito lo podemos hacer hasta 4 veces

Espero les sirva de mucha ayuda 😊