

MATERNALES

Miss : Mayte

MATERIALES

Pelota

Cuerda

Cubeta , bote algo para ensayar la pelota

Conos (podemos reemplazar con peluches, juguetes)

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

BURPEES

Posición de firmes

Manos en nuestra nuca

Hacemos una sentadilla

Nos vamos a poner pecho tierra

Nos levantamos rápido

Y damos un brinco

Estos movimientos los juntamos e intentamos hacerlos cada vez más rápido

CIRCUITO

Vamos a colocar nuestros juguetes en forma de zigzag

Vamos a ir botando nuestra pelota y cuando terminemos el zigzag

Vamos a aventar la pelota para que carga en nuestra cubeta ya que encestamos la pelota

Vamos a hacer burpees terminamos

Vamos a agarrar la cuerda de un lado y nuestro compañero del otro y tenemos que jalar la cuerda para hacer fuerza y ganarle a nuestro compañero .

Este circuito lo podemos hacer hasta 4 veces