

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 agarrará la otra punta , se pondrán de cuncillas 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 vaya botando la pelota dos metros hacia delante ya que 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

Realizamos jumping Jack 5 tiempos y regresamos a nuestro circuito desde la cuerda .

Este circuito lo podemos hacer hasta 3 veces