

----- TABLA DE EJERCICIOS -----

CALENTAMIENTO

10 minutos aproximadamente

Pilla-Pilla 1 contra todos, de 2 en 2 o de 3 en 3. (Animas a tus padres a jugar)

PARTE PRINCIPAL

40 minutos aproximadamente

Como estamos en casa utilizamos los balones de casa y como obstáculos cualquier juguete

Ver vídeos:

<https://youtu.be/YucduNKTaHg>

VUELTA A LA CALMA

10 minutos aproximadamente

Con música relajada hacemos como si fuésemos girasoles que se abren y se cierran según sea de noche o de día con movimientos lentos. (Animas a tus padres a jugar)

Ver vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=WwznIY1leQ>

