

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

CALENTAMIENTO

10 minutos aproximadamente

Hola, hoy comenzaremos con el juego del pilla- pilla, para calentar. Cómo variación, tendremos seguro o descanso para el niño (se libra si un compañero pasa por debajo de sus piernas)

PARTE PRINCIPAL

45 minutos aproximadamente

Hoy trabajamos con colchonetas. Presentamos ejercicios que estimulan en el niño, la madurez progresiva de la coordinación motora, la exploración de su corporeidad y de sus propias posibilidades. Además, ayudará al niñ@ a potenciar sus capacidades físicas. 30 minutos

Para ver el vídeo tocar en el enlace:

<https://youtu.be/K5Mm024esQQ>

Este video también es utilizable, aunque aparezcan adultos...

Para ver el vídeo tocar en el enlace:

<https://youtu.be/cZ0MaUKmTmY>

Para ver el vídeo tocar en el enlace:

Y ejercicios con pelotas, aros (dentro-fuera, arriba-abajo) 15 minutos.

<https://youtu.be/M8imOCRQzDQ>

VUELTA A LA CALMA

10 minutos aproximadamente

Música relax y nos hacemos Masajitos. Somos pianistas y pianista y viceversa.

Para ver el vídeo tocar en el enlace:

<https://youtu.be/ICATLQaUJBA>

