

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

CALENTAMIENTO

10 minutos aproximadamente

Juego del Chicle:

Uno la queda que es el chicle y los demás intentan que no los pillen, al que pillen se convierte en chicle también y, unidos por la mano, intentan pillar a los demás. Así hasta que solo quede uno libre. Gana el último que quede libre y será éste el próximo chicle y empezamos de nuevo otra vez. (Anima a tus padres a jugar)

PARTE PRINCIPAL

40 minutos aproximadamente

Trabajamos por el espacio libre, hacemos equilibrio, hacemos puentes, y un circuito que no falte, que estamos en casa y tenemos juguetes, sillas, mesas, pelotas, etc

Ver vídeos:

https://youtu.be/56_rTtL1mhl

VUELTA A LA CALMA

10 minutos aproximadamente

Juego de los espejos:

Uno es el espejo y el resto lo va imitando. Con música relajada y movimientos lentos (Jugamos papás y niños)

Ver vídeo:

https://youtu.be/56_rTtL1mhl

