

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

#### CALENTAMIENTO

10 minutos aproximadamente

ESTATUAS: Se pone música y se baila libremente, se para la música y se forman las estatuas.

Los Papas o Niñ@s dirán qué se forma (FLOR, PERRO, ...) y luego se dejará libertad para que el niñ@ piense.

#### PARTE PRINCIPAL

45 minutos aproximadamente

##### 1. JUEGO PELOTAS: 15 min

Hacemos ejercicios de psicomotricidad para niñ@s de 5 años. Con latas vacías podemos hacer zancos y realizar equilibrios y carreras.

**Ver vídeos:**

[https://youtu.be/MoFV2b-Sh\\_M](https://youtu.be/MoFV2b-Sh_M)

##### 2. JUEGOS CON PELOTAS muy prácticos y divertidos para la casa.

**Ver vídeos:**

<https://youtu.be/QoOkQUtTFno>

##### 3. JUEGOS CON BALONES Y PAÑUELOS

**Ver vídeos:**

<https://youtu.be/e6pE3QUiVI4>

#### VUELTA A LA CALMA

10 minutos aproximadamente

Hoy pondremos música relax y los niños se moverán lentamente como si fuesen a descansar y poco a poco van al suelo y al dormir.... ¡Y a roncar!!!! 😊

**Ver vídeos:**

<https://youtu.be/pRPrwQ5ZyyE>

