

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

#### CALENTAMIENTO

Hoy empezaremos con el juego del calentamiento. 10 minutos.

**Para ver el vídeo tocar en el enlace:**

<https://youtu.be/ThsYgmr3hEw>

#### PARTE PRINCIPAL

Hoy daremos unas nociones básicas de baloncesto. Puedes utilizar en casa una pelota convencional y cómo canasta, una papelera sobre una mesa. 40 minutos.

**Para ver el vídeo tocar en el enlace:**

<https://youtu.be/6D9YiU8r6-0>

<https://youtu.be/hRT0CF2a9hE>

<https://youtu.be/x0dT1iERMUw>

<https://youtu.be/B6il6zErC2I>

#### VUELTA A LA CALMA

Hacemos un estiramiento en casa, durante 10 minutos.

[https://youtu.be/S\\_98SAAmOFg](https://youtu.be/S_98SAAmOFg)

**Buen día!!!**

