

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

CALENTAMIENTO

10 minutos aproximadamente

Comenzamos con unos ejercicios de toma de contacto, para calentar y amenizar la clase.

Ver vídeos:

<https://youtu.be/l8h4wk6XgrE>

PARTE PRINCIPAL

40 minutos aproximadamente

Hoy tocó expresión corporal. Os pasamos diferentes videos, para trabajar con vuestras familias. Aunque aparezcan personas adultas, es aplicable a todas las edades. Muy divertido.

Ver vídeos:

<https://youtu.be/STaWid9WsA4>

<https://youtu.be/wnBN9bT9mno>

<https://youtu.be/ZDnPXiRFiTE>

VUELTA A LA CALMA

10 minutos aproximadamente

Tocó relajarse y volver a la rutina del día, ponemos nuestra música relax y jugamos al Veo veo, en círculo con los niños. (5 minutos)

Luego ponemos nuestra música y hacemos estiramientos sencillos. (5 minutos)

Ver vídeos:

<https://youtu.be/WvQ0rgvVSdA>

