

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

CALENTAMIENTO

5 minutos aproximadamente

Empezamos con un calentamiento diferente a los establecidos en clase, pero muy motivador para la familia en esta época de confinamiento.

Para ver el vídeo tocar en la imagen:



PARTE PRINCIPAL

40 minutos aproximadamente

Os mandamos una clase completa, con pañuelos y aros. Los niñ@s aprenden jugando.

Para ver el vídeo tocar en la imagen:



VUELTA A LA CALMA

10 minutos aproximadamente

Hacemos movimientos suaves, para volver a la rutina del día, porque terminamos la clase. Somos olas del mar y nos movemos al ritmo suave de la música.

Para ver el vídeo tocar en la imagen:



Esperamos que os haya gustado y Feliz fin de Semana.... ¡Venceremos!!!!

