

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

#### CALENTAMIENTO

10 minutos aproximadamente

Es la primera parte de la clase y la fase en la que mediante movimientos sencillos, suaves y en los que se trabaja todo el cuerpo, se prepara a este para luego someterle un trabajo más intenso.

**Tocar en el enlace para ver vídeo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=P53i3aXGS8k>

#### PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile. ¡Hoy bailaremos unas canciones muy divertidas para toda la familia!

Amor bailando, oh nanana, king of the party, la bamba (remix)

**Tocar en el enlace para ver vídeos:**

<https://www.youtube.com/watch?v=tFdscUTC-vE>

[https://www.youtube.com/watch?v=gutY2S\\_H17w](https://www.youtube.com/watch?v=gutY2S_H17w)

[https://www.youtube.com/watch?v=ZE\\_Ka-hRlqk](https://www.youtube.com/watch?v=ZE_Ka-hRlqk)

<https://www.youtube.com/watch?v=bS2mngPhwGE>

#### JUEGOS

10-15 minutos aproximadamente

Hoy jugaremos con lo expresivo, lo creativo, los vínculos y valores apuntando a lo colectivo. Se aborda utilizando el cuerpo, instrumentos convencionales de cada disciplina o materiales reciclados como baldes, telas y palos, lo que posibilita planificar la actividad en un formato simple y accesible para realizar en diversos ámbitos.

**Tocar en el enlace para ver el vídeo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=NJOiDVh-15Y>



## VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Lx4YFmORsWc>

