

### ----- 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=9XOqdbjADnQ>

#### PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile. Hoy haremos un pequeño repaso de coreografías que bailábamos en clase:

Con altura, azukita, ventilador y mafiosa.

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=6dz0RqbcVnc>

[https://www.youtube.com/watch?v=siq9\\_i5Zjws](https://www.youtube.com/watch?v=siq9_i5Zjws)

<https://www.youtube.com/watch?v=SNxfo55DWN0>

#### JUEGOS

10-15 minutos aproximadamente

El juego de hoy es muy fácil y para todas las edades, se llama mar, tierra y aire, espero que lo disfrutéis todos juntos.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=f7vcBA1Y6FA>



## VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=jQ5bSq9Q364>

