

----- 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=N1zTPfkM7f8>

PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile. Hoy bailaremos las siguientes coreografías: Tabu, Corona virus, Anik Anik, Baila conmigo

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=pt4DV6PxXGU>

<https://www.youtube.com/watch?v=NEWNd02Afpo>

<https://www.youtube.com/watch?v=HZ8iavnZ54I>

<https://www.youtube.com/watch?v=e4T2vHjpZWQ>

JUEGOS

10-15 minutos aproximadamente

Hoy tenemos dos juegos para los más pequeños de la casa, trabajaran la motricidad gruesa. Uno es juego para saltar con papeles de colores y otra misión imposible.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=wWSrSX7RYN8>

<https://www.youtube.com/watch?v=zyF8IBVe7uA>



VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=w9Nx5sgHxKM>

