

### ----- 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 balaremos las siguientes coreografías: Bésame, bailando el sol, esa boquita y tchu tcha tcha

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

<https://www.youtube.com/watch?v=GAA0cUbvt44>

<https://www.youtube.com/watch?v=qrLuyKY65Eg>

[https://www.youtube.com/watch?v=jtovr83W\\_YY](https://www.youtube.com/watch?v=jtovr83W_YY)

[https://www.youtube.com/watch?v=6gJmYnHj\\_B0](https://www.youtube.com/watch?v=6gJmYnHj_B0)

#### JUEGOS

10-15 minutos aproximadamente

Realizaremos una variedad de juegos muy fáciles y divertidos con materiales que todos tenemos en casa.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=QHMK0MUJcEA>



## VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=9hqlJwmRMYA>

