

----- 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=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>

