

----- 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 tenemos unas coreografías muy sencillas y divertidas para toda la familia:

Me quedo, ritmo, swalla y tacatá.

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=6Z95A1NnOR8>

<https://www.youtube.com/watch?v=SUx6ib78Uvk>

<https://www.youtube.com/watch?v=xAv8ydNMKNA>

<https://www.youtube.com/watch?v=bfUbS8nRR8M>

JUEGOS

10-15 minutos aproximadamente

¡Continuamos con los juegos de ritmo, hoy “ritmo con las manos CUMBIA” un reto de percusión para niños y adultos, también tenemos el juego de ronda ZIG BOING, vamos a divertirnos!!!

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=a_pl4ugrBC0

<https://www.youtube.com/watch?v=3Xwl46x2lwk>



VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

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

