

----- 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=gAIEGZHu-18>

PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile. Hoy tenemos unas coreografías muy sencillas y divertidas para toda la familia con ritmos latinos. Enjoy, guayo, gozadera – bayladera y que la fiesta no pare.

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=Rh-CrnBqQvs>

<https://www.youtube.com/watch?v=VF-ewG4qppI>

<https://www.youtube.com/watch?v=59j--IODcQY>

<https://www.youtube.com/watch?v=VjY5GyrQ7jU>

JUEGOS

10-15 minutos aproximadamente

¡Para los juegos de hoy necesitaremos poco espacio y algunos materiales que, seguro que tenemos todos en casa, vamos a divertirnos!

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

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



VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

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

