

----- 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.

Toucher en el enlace para ver vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=xfmHPW-AfQs>

PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile. Hoy bailaremos MUEVELO, SE ILUMINA, NEGRA TIENE TUMBAO Y ROBARTE UN BESO. ¡Vamos a por el día con alegría!!

Toucher en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=cX4UxXozLMg>

<https://www.youtube.com/watch?v=r9N5fqtIBGA>

<https://www.youtube.com/watch?v=sqv43sRiVzs>

<https://www.youtube.com/watch?v=kqO3xHFYUW8>

JUEGOS

Para el primer juego de hoy necesitaremos papel de colores, tijeras, un zapato, un plato redondo y cinta, para el segundo algunas botellas de agua una pelota y un cilindro de cartón de papel de cocina, espero que paséis un buen rato con estos juegos.

Toucher en el enlace para ver el vídeo:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=Jk6asx39jbs>



VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

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

