

----- 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=E_UBxQP0GZ8

PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile. Las coreografías de hoy son: DANCE MONKEY, HEY MAMA, LA ISLABONITA Y MAMACITA.

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=ElIDi5U35mE>

<https://www.youtube.com/watch?v=A5zli941VwI>

<https://www.youtube.com/watch?v=cy-NgnIAkJQ>

https://www.youtube.com/watch?v=NiVZ4UY_S18

JUEGOS

Hoy trabajamos la psicomotricidad

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=E9BgJoY_mDE

VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=M-Kjemb-3OE>

