

----- 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=l0-INrfxD1Y>

PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile. Hoy tenemos dos coreografías muy divertidas y fáciles para los más peques de la casa, y otras dos para los más grandes espero que las disfrutéis.

CALIPSO, I LIKE TO MOVE IT, LE COACH-SOPRANO Y TIEMBLA

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=GVvokUPRwXk&list=PLQ6FBAi4A6fzwUNU1A5QjAkJv1wz7CimB>

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

<https://www.youtube.com/watch?v=BV66z-504bk&list=PLQ6FBAi4A6fzwUNU1A5QjAkJv1wz7CimB&index=2>

<https://www.youtube.com/watch?v=7i8az3WquQo&list=PLQ6FBAi4A6fzwUNU1A5QjAkJv1wz7CimB&index=3>

JUEGOS

15 minutos aproximadamente

Hoy volveremos a jugar a los juegos de ritmo, recuerda que solo necesitamos nuestro cuerpo para este juego tan divertido

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>

