

----- 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=N1zTPfkM7f8>

PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile. Hoy recordaremos las coreografías de los más pequeños.

BABY SHARK, BAILA CONMIGO, PIRANHA Y CRISTINA

Tocar en el enlace para ver vídeos:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=e4T2vHjpZWQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=e4T2vHjpZWQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=ilep3kEveXw>

JUEGOS

15 minutos aproximadamente

Hoy juegos con agua

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=gyYTcRbMp1I>

VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=9hqIJwmRMYA>

