

### ----- 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 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=v0cZh8QGDGo>

#### PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Duración 25-30 minutos

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 musicales, necesitaremos un palo.

**Tocar en el enlace para ver el vídeo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=7nJZNcNERSs>



## VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

**Tocar en el enlace para ver el vídeo:**

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

