

----- 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=0Y7rKm0aw8M&list=RD0Y7rKm0aw8M&start_radio=1

PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Duración 25-30 minutos

Movimientos aeróbicos en forma de baile

Las coreografías de hoy son: Tip toe, Ruleta, Tembeleke, Level up

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=zGD-yLKIP9g>

https://www.youtube.com/watch?v=hhmiWx5-A_Q

<https://www.youtube.com/watch?v=yj8xMmAtK1o>

<https://www.youtube.com/watch?v=RgSjUWni4Oc>

JUEGOS

Trabaremos la creatividad para mejorar la motricidad fina y gruesa.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=U8-M601ngXo>



VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

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

