

RETO 5

Este es el quinto reto que tenemos que intentar conseguir a lo largo de esta semana.

Cuando empiecen las clases comprobaré si sois capaces de realizarlo.



EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO.

<https://www.youtube.com/watch?v=b3feMGS7sdl>

Ánimo a practicar ejercicio en la calle!!!!

- Bicicleta.
- Running.
- Patinete.
- Patines.
- Frisbee.

Después de este trabajo de coordinación vamos a realizar unos ejercicios de acondicionamiento físico.

COREOGRAFÍAS FITNESS

Disfrutad en familia haciendo ejercicio y ponerlos en forma con...



Alan Walker & K-391, IGNITE - RUTINA de EJERCICIOS

https://www.youtube.com/watch?v=-vrhPZbahc&feature=emb_logo



ROSALÍA, Ozuna - Yo x Ti, Tu x Mi | RUTINA de EJERCICIOS

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