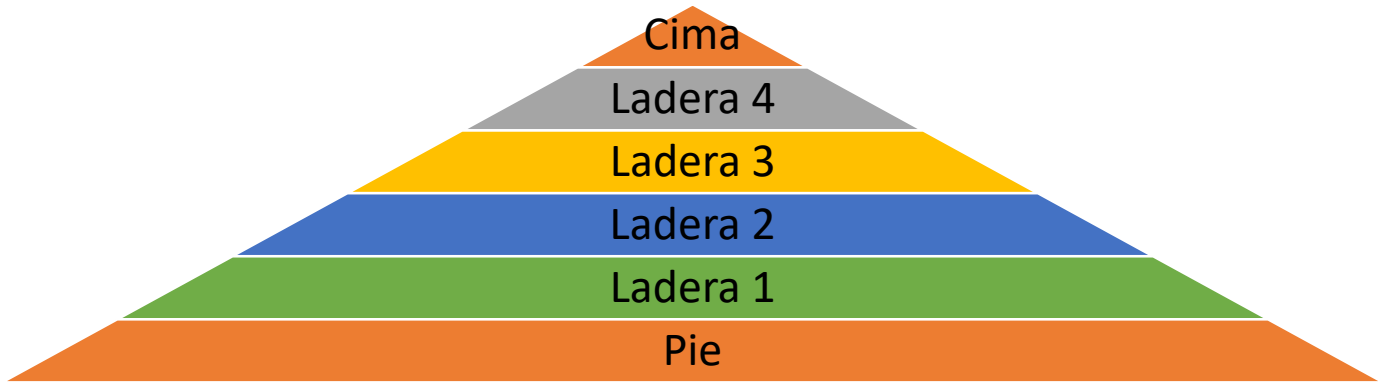






































MONTAÑA DE ACTIVIDAD FÍSICA

¿INTENTAMOS LLEGAR A LA CIMA?

Para conseguir llegar a la cima debes completar todos los iconos propuestos para cada nivel de la montaña (haz click sobre ellos). ¡Las profes sabemos que puedes lograrlo!



Pie						
L1						
L2						
L3						
L4						
Cima						

LEYENDA			
Resistencia		Relajación-respiración	
Fuerza-resistencia		Equilibrio	
Flexibilidad		Coordinación	
<p>Recuerda calentar antes de realizar actividad física y estirar después. Para estirar puedes utilizar las actividades propuestas en el apartado de flexibilidad.</p>			

Otros enlaces de interés:

- Actividad física para peques
 - <https://www.youtube.com/watch?v=9WgkiB-GQMI> Niños de 8-12 años.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=GHCqRsrQwNU> Niños de 6 -8 años.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=29TR33moqUA> Varias coreografías niños.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=ybwzOP3z2Ds> Hasta 6 años y aprendiendo inglés.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8> Coreografías hasta 8 años
 - <https://www.youtube.com/watch?v=pkRTgXy4HeQ> Coreografía despacito para niños
 - <https://www.youtube.com/watch?v=Q-f4pCksb5M> Coreografía la bicicleta para niños

- Actividad física para mayores y personas con movilidad reducida
 - <https://www.youtube.com/watch?v=s1Ee6x8Tr3g>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=K2Pws9z20Do> Coreografías en sillas de ruedas.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=CZGiAxXc7-E> Coreografías en sillas de ruedas.
 - https://www.youtube.com/watch?v=_F7GnyFLnhk Coreografías en sillas de ruedas.