

Actividad Física para niños y no tan niños.

Pon el video en la tv, tablet u ordenador y haz la sesión en tu casa. Podéis realizarlo en familia y así pasarlo mejor.

<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

CARDIO PARA ADULTOS Y JÓVENES.

<https://www.youtube.com/watch?v=39Sn10y7HMM> Cardio principiantes.

<https://www.youtube.com/watch?v=nrSZAenR4A4> Sesión aeróbica

https://www.youtube.com/watch?v=WNz9C_vyIB0 Cardio bajo impacto (sin saltos)

<https://www.youtube.com/watch?v=1NHVuOAPbfY&t=1443s> Body combat

<https://www.youtube.com/watch?v=IWXmagZ-QMU> Body combat adolescentes

TONIFICACIÓN

https://www.youtube.com/watch?v=_ZW7euJrmlc&t=191s GAP (Glúteos, abdominales y piernas).

https://www.youtube.com/watch?v=c_XOTJJXfVQ&t=611s Abdomen (Core)

<https://www.youtube.com/watch?v=O7dShAmEhOk> Piernas

<https://www.youtube.com/watch?v=kZU7y2FeTE8> Brazos principiantes.

RELAJACIÓN

<https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE> Respiración y estiramientos

<https://www.youtube.com/watch?v=SvkS0hfyDZM&t=309s> Mindfulness

https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM Método Jacobson

Departamento Educación Física IES ALONSO BERRUGUETE