

TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Debido a las restricciones de salir a la calle y ante la imposibilidad de salir a correr, os adjunto unos enlaces para realizar trabajo aeróbico que sustituya a la carrera y unas aplicaciones.

Espero que os ayude a manteneros en forma y a entreteneros durante estos días en los que tenemos que quedarnos en casa.

https://www.youtube.com/watch?v=Rjh4_fPLyBI

<https://www.youtube.com/watch?v=P9yePyN2Hhc>

<https://www.youtube.com/watch?v=qcSWT27DOCU>



Just Dance Now. Lo mejor es que para usarla no es necesaria una consola, solo una pantalla con conexión a internet y un teléfono que se usa como mando. Descarga la app en tu teléfono y sigue los pasos que te indica.



8Fit. Nada más entrar, me preguntaba objetivo: le decimos ponernos en forma, Las siguientes preguntas se refieren a nuestros objetivo y estado físico. **IMPORTANTE** escoger la opción gratuita. Los ejercicios vienen perfectamente explicados con vídeos aclaratorios. Al final del entrenamiento te pide tu opinión sobre el mismo.