

Educación Física En Casa

Así pues, hoy vamos a realizar ¡ZUMBA! Yo he elegido unas canciones y unos bailes a través de unos canales que he visto que se adaptan a las necesidades que tenemos ahora mismo. Sin embargo, si cada familia tiene otros bailes, otras coreografías, que han buscado por internet pueden hacerlo sin ningún problema, mi objetivo es dar ideas para que hagáis, pero cada familia es libre de hacer lo que más le guste.

No me importa si no lo hagáis perfecto, solo quiero que os mováis, bailéis y hagáis algo de ejercicio y además perdamos ese miedo a bailar que la mayoría de nosotros tenemos (yo me incluyo).

Recordad que haremos un baile y descanso entre 1 y 2 minutos y empezamos el siguiente:

1. **I like to move it:** <https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

2. **Minions:**

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w&list=PLwSGaUt6FuTfYJD7GoRamYN8DUtEgCAsG&index=21&app=desktop>

3. **Dance Monkey:** <https://www.youtube.com/watch?v=GRM9h8EQ6Bw>

4. https://www.youtube.com/watch?v=-1PuS_MkOZU

!!!Recuerdo!!! Me gustaría que os grabéis o mandéis fotos bailando, haciendo ejercicio o las actividades físicas que yo os propongo, o las que os inventáis vosotros/as para que los podamos subir a la plataforma y podamos disfrutar todos de vuestros/as actividades físicas. **!!!ANIMAOS!!!**