ACTIVIDADES DE CONCILIACIÓN DEL DISTRITO CENTRO

BLOQUE IV ACTIVIDADES DEPORTIVAS

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	HOY BAILAMOS CON DUA LIPA (DON´T START NOW)
OBJETIVOS	Mejorar la actividad cardiaca. Encontrar un espacio lúdico. Mejorar el sentido rítmico. Aprender secuencias de pasos.
DURACIÓN	60 minutos mínimo. Recuerda calentar y estirar tus músculos, para evitar lesiones indeseadas
MATERIAL	Ver el vídeo.
DESARROLLO	No hace falta mucho, calienta el cuerpo antes. Pon el vídeo, ponte ropa cómoda, busca un espacio amplio. AUNQUE ELLA DICE QUE NO COMIENCES AHORA, TE ANIMO A QUE DISFRUTES DE ESTE VÍDEO Y EL RITMO DE LA MÚSICA