

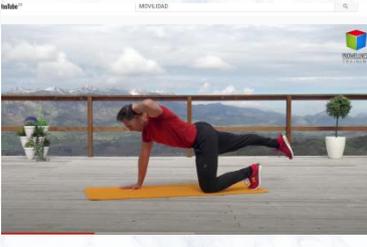
ACTIVIDAD FÍSICA - CONFINAMIENTO. Selección realizada a partir de la actividad seguida por el alumnado de 4º ESO del IES Ramón y Cajal de Huesca.

FUERZA HIIT Y CARDIO CON MÚSICA

<p>Sin duda, el que más habéis utilizado. El canal de Patry Jordán.</p> <p>Algunas de las muchas que habéis hecho: Glúteos abdomen y piernas 15 minutos Cardio moderado para reducir grasa 24 minutos Rutina completa para adelgazar 40 minutos FULL BODY CARDIO</p>	
<p>Canal de MadFit. Uno de los que más me gustan. Os lo recomiendo, calidad en el movimiento y variedad en las rutinas. Quizá un punto más de intensidad que Patry Jordán.</p> <p>Rutinas variadas Trabajo variado con canciones sueltas: Ejemplos: Dua Lipa - Don't Start Now Ariana Grande - 7 rings</p>	
<p>Canal de Popsugar. Muchos tipos de clases diferentes y bien clasificadas (Dance, Beginner, Full-body,...)</p> <p>Ej rutina hip-hop, Ejemplo: boxing-kickboxing,...) Ej. rutina 60' de trabajo de cardio y fuerza. Ej. 35' más fáciles, bajo impacto.</p>	
<p>Canal de Sergio Peinado. También lo habéis utilizado bastante.</p> <p>Playlist trabajo con música del momento (canciones sueltas) Ejemplo: TUSA - Karol G, Nicki Minaj <i>Otros que habéis hecho:</i> Ejemplo rutina intensa de cardio 15 minutos Ejercicios de espalda sin pesas.</p>	
<p>Canal de Siéntete Joven.</p> <p>Tiene rutinas variadas Ejemplo; Rutina Cardio Todo el Cuerpo 30 minutos</p>	
<p>Canal de Heather Robertson. Muy bien estructurado:</p> <p>Algunas listas de reproducción: Best HIIT Workouts Low Impact Workouts No Repeats Workouts</p>	
<p>Canal de FitnessBlender.</p> <p>Ejemplo: Intense at Home HIIT Routine (35' sin música) 32 Minute Home Cardio Workout with No Equipment</p>	

<p>Canal de MrandMrsMuscle.</p> <p>Muy bien editado, recomendables sus rutinas de bajo impacto o sin salto para los que tenéis problemas en la rodilla. En algunos vídeos incluyen modificaciones para reducir la intensidad.</p> <p>Ej: Full Body Fat Burn HIIT Workout with Modifications 14'</p>	
<p>TABATA intensos, algunos con material de diferentes entrenadores (sobre 4 minutos el video) Lista de reproducción</p>	
<p>Canal de Lumowell.</p> <p>Ej. Rutina 55' tonificar todo el cuerpo.</p> <p>Me parece más interesante seguir a personas que a muñecos pero en estos vídeos explican la ejecución correcta de muchos ejercicios, quizá sea útil hacerlo alguna vez para aprender a realizar los ejercicios correctamente. Además en algunos ofrece variantes de intensidad o dificultad.</p>	

FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD

<p>Patry Jordán también tiene sus rutinas de flexibilidad.</p> <p>Rutina flexibilidad de 12 minutos</p>	
<p>Aunque el canal de BTH Body Training Health. Versa más sobre la fuerza, tiene un par de vídeos interesantes para ganar fuerza y movilidad de las articulaciones.</p> <p>PRIMERA PARTE 8 minutos</p> <p>SEGUNDA PARTE 6 minutos</p>	
<p>Muchos de los canales comentados en el apartado anterior, tienen rutinas de Flexibilidad y/o yoga, buscad en sus listas de reproducción.</p> <p>Un ejemplo interesante es el trabajo mezcla de movilidad y fuerza de MadFit. AQUÍ</p>	
<p>Canal de Prowellness.</p> <p>Si quieres aprender a realizar correctamente los ejercicios de movilidad éste es tú canal. Una referencia en explicaciones y ejecución, más para aprender que para practicar. Imprescindible si tienes problemas de espalda y quieres entender los ejercicios recomendados.</p> <p>Ejemplo: Ejercicios ANTICHEPA sencillos</p> <p>Objetivo: ESPALDA SANA</p>	

YOGA- PILATES

Canal de [Xuan Lan Yoga](#). Algunos que habéis hecho:

[Tu primera clase de Yoga](#) 25 minutos

[Hatha Yoga para principiantes](#) 25 minutos



Un canal que habéis seguido bastante es el de [Malova Elena](#).

Clase de iniciación de [yoga](#) 25'

Otra interesante es la clase de [yoga fluido](#). 37'



Canal de [ICTIVA](#).

Tienen trabajo variado pero en este apartado destaca la lista de reproducción de vídeos de 15'-20' de: [HIPOPRESIVOS -YOGA-PILATES](#)



ZUMBA-AEROBIC

[STRONG BY ZUMBA](#). Tienen dos o tres vídeos largos de demostración que valen la pena. Ejecución perfecta de ejercicios y con niveles de ejecución. Más trabajo de fuerza que de ritmo.

Si quieres probar más intensidad con algunos ejercicios que seguramente no habrás hecho pureba: [20 minutos](#)

Otra rutina: [30 minutos](#)

Interesantes los trabajos de [7 minutos](#). ¿Cuántos puedes hacer?



Aunque no encaje del todo en la clasificación vuelvo a poner los videos de baile de [POPSUGAR](#) .

Aunque mantienen el objetivo de cardio y fuerza. Las clases son más bailadas. Lista de reproducción [Dance FitSugar](#)



[Clase power de zumba 1 hs SIN PARAR](#)



Navegando por los canales del primer bloque podéis encontrar también trabajo de zumba.

BAILE COREOGRAFÍAS

<p>Lo habéis utilizado mucho. Si no queréis jugar con la APP, se pueden seguir los bailes e el Canal de Just Dance. Algunos: https://youtu.be/DW3QLVN9Rhg (I dont care) https://youtu.be/5vXqZXLK3Ik (Bad Guy) https://youtu.be/8JlnZtc0Tw Everybody https://youtu.be/mA9Gv8dSkAQ Old town road (remix) https://youtu.be/PlftYvISMOK Policeman</p>	
<p>Canal de SHINE DANCE FITNESS. Muchas coreografías de una canción sin ser excesivamente complejas. Entre otras muchas: DANCE MONKEY Hustle" by P!NK</p>	
<p>Un nivel superior de coreografías. Canal de KYLE HANAGAMI. Ejemplo ED SHEERAN - Shape Of You</p>	

APPS (Hay muchas, pongo las que más habéis usado)

<p>NIKE TRAINING CLUB</p>	
<p>EJERCICIOS EN CASA</p>	
<p>HIIT y cardio Entrenamientos de Fitify</p>	

Otras actividades que podéis realizar:

<p>Malabarismos. Una de las webs más completas. Ensaimada malabar. Enlace a la página de videotutoriales de ensaimada malabar</p>	
<p>RETOS DEL PIO XII. Si tienes hermanos pequeños puedes probar con ellos alguno de los retos que proponen los compañeros de E.F. del PIOXII. Te sorprenderán. (retos de raquetas, de puntería, con globos, sombras,...) Pincha AQUÍ para acceder.</p>	