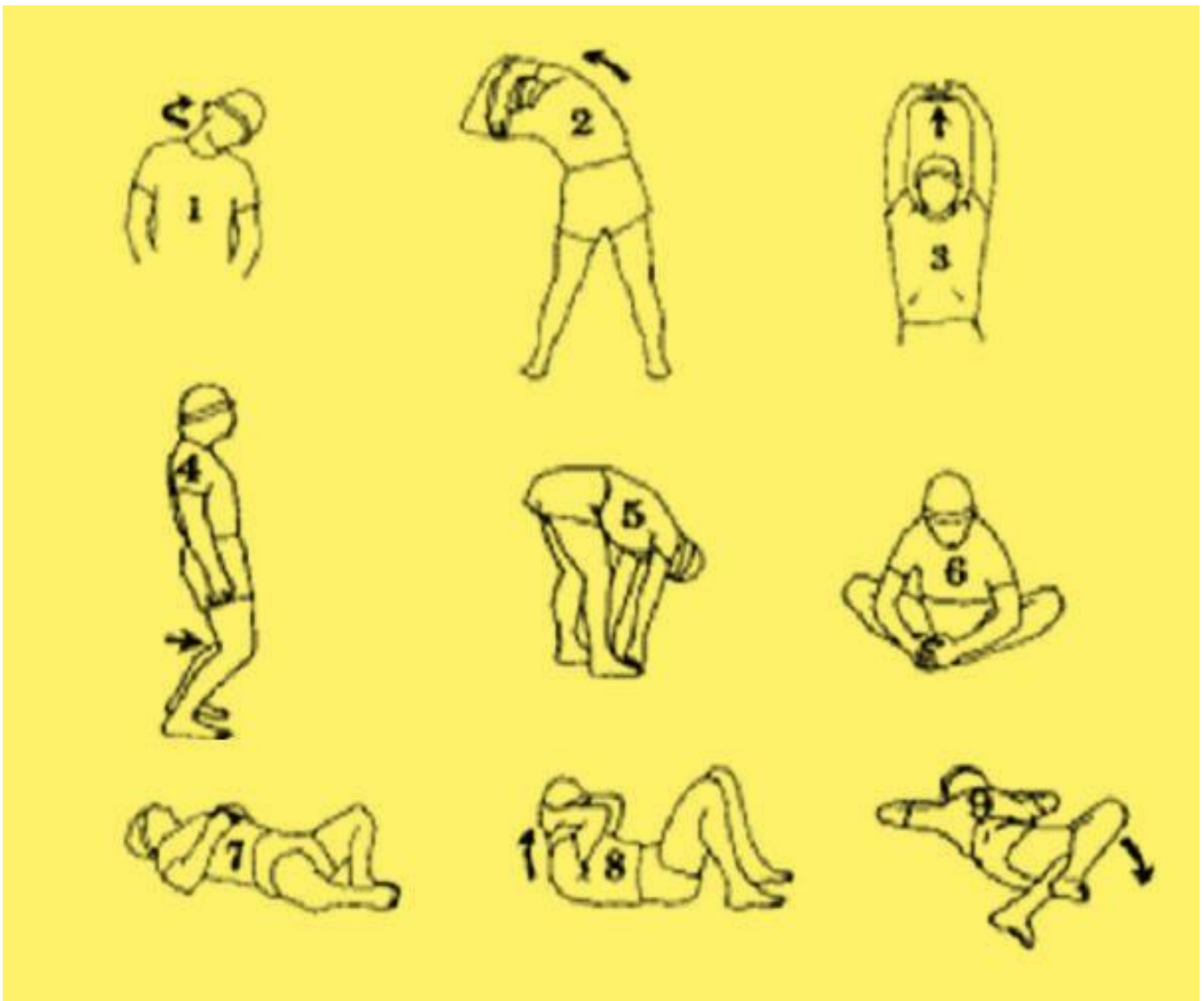




Hoy vamos a mover un poco el cuerpo... Para eso vamos a elongar un poquito antes de empezar.

A continuación, vas a ver diferentes ejercicios de elongación. Vas a mantener el ejercicio 30 segundos para cada lado y con cada pierna y cada brazo.

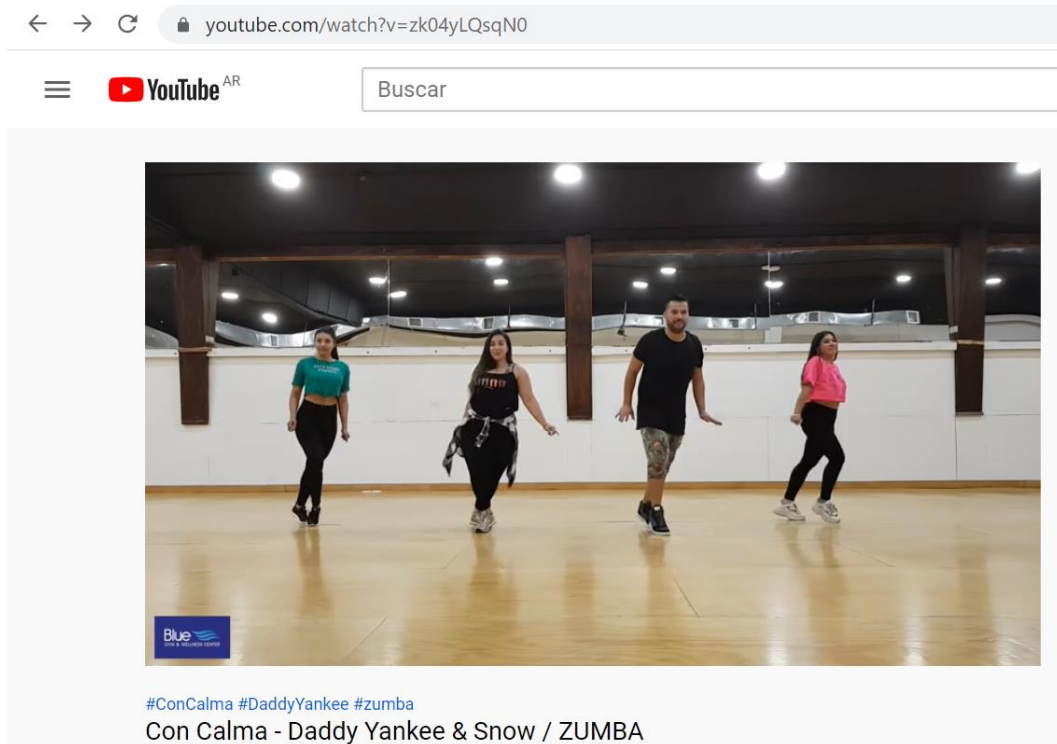


Ahora si!!!

Ya estamos listos para empezar...

Mirã este video y tratã de copiar los movimientos y los pasos "CON CALMA" como dice la canción...

<https://www.youtube.com/watch?v=zK04yLQsqN0>



¿Cómo les fue? Espero que muy bien a todos...



Para terminar, los invito a leer este artículo publicado en Internet:

EL BAILE RETA AL GIMNASIO...

En la actualidad, las clases de baile están tomando la delantera al gimnasio como método para perder calorías.

Un punto a favor de apuntarse a las clases de baile es que cada sesión es diferente, pues no se trata solamente de danza clásica, sino también de otros ritmos, como la salsa, el merengue o hasta el break-dance.

El punto fuerte del gimnasio es que resulta el lugar ideal para aquellas personas que no solo quieren bajar esos kilos de más, sino que también intentan ganar masa muscular con una serie de repeticiones de ejercicios para cada área del cuerpo.

Respecto al baile, puede ser considerado como un gran ejercicio cardiovascular, un billete de avión al mundo fitness, un arte o una actividad para el entretenimiento o la recreación.

Al menos así lo cree Jacob Hernández, jefe de cátedra en la Escuela de Danza Víctor Ullate. “Es que la danza no es solo un arte, **quienes practicamos la danza somos deportistas de élite**. El baile está considerado como el gimnasio más completo”, comentó Jacob en una entrevista para *Vogue España*.



Fuente: [Artículo en Internet.](https://www.cinconoticias.com/el-baile-reta-al-gimnasio-en-la-batalla-por-perder-calorias)

[https://www.cinconoticias.com/el-baile-reta-al-gimnasio-en-la-batalla-por-perder-calorias.](https://www.cinconoticias.com/el-baile-reta-al-gimnasio-en-la-batalla-por-perder-calorias)



RESPONDE: Según lo que leíste, ¿por qué bailar es tan bueno?



¡Hasta la próxima! Profe Lorena