

FICHA TÉCNICA

- **Nivel:** Primaria.
- **Costo:** Gratuito sin restricciones.
- **Tipo de recurso:** Video.
- **Idioma:** Español.
- **Area:** Educación física.

¿QUÉ ES?

El video del canal de YouTube de Ingrid Macher ofrece una rutina de cardio de 6 minutos. Ambas (la presentadora y su hija) hacen un circuito de ejercicios en series. El entrenamiento es simple y puede realizarse sin materiales adicionales.

[HACÉ CLICK ACÁ PARA IR AL SITIO](#)

