

Estimadas familias.

Desde el área de Educación Física os voy a citar algunas recomendaciones para realizar estos días en casa, para los niños o para toda la familia. Son sugerencias para que les ayuden a mantener el cuerpo activo y la mente sana.

YOGA

- Calentamiento general : tobillos, rodillas, cintura, brazos y cuello.
- Yoga: utilizar música relajante de fondo en un volumen bajo. Cada posición de las imágenes siguientes debe durar aproximadamente 1 minuto con respiraciones y 30-40 segundos de descanso antes de pasar a otra posición...



Os incluyo dos enlaces para trabajar Yoga utilizando recursos digitales.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=YFRVjSYKPso>

ZUMBA Y BAILE LIBRE

- Calentamiento general : tobillos, rodillas, cintura, brazos y cuello.
- Seguir coreografía propuesta o crear bailes libre con las canciones favoritas de los niños dando rienda suelta a su expresión corporal e imaginación.
- Si se quiere hacer más divertido se puede vestir con ropa relacionada con el baile elegido.

<https://www.youtube.com/watch?v=-mc5aLuvfrM>