

EDUCACIÓN FÍSICA 1º e 2º

Estimados alumnos/as, pais/nais ou titores/as legais:

En vista da suspensión das clases durante as dúas próximas semanas (16-03-20 ao 29-03-20) presentamos unha proposta para que o alumnado poida realizar exercicio.

É ben coñecido por todos que a actividade física aporta moitos beneficios a saúde, pero nestes momentos resulta imprescindible que os nenos e nenas teñan algún momento para poder realizar exercicio. Tendo en conta a imposibilidade de saír a rúa e a limitación de espazo e material propoñemos unha **actividade de “loga”**. Unha disciplina que **aporta beneficios tanto ao corpo como a mente**.

A través do loga os nenos/as exercitan a súa respiración e aprenderán a relaxarse, algo que lles axudará a superar esta situación de estrés.

Realizarán a mesma rutina 2-3 veces e, se o desexan, poden gravar a última sesión. As “clases” teñen unha duración de 18:26 minutos, só é preciso unha estirilla (colchoneta ou alfombra antideslizante) e un soporte donde reproducir o video. Aínda que se pode realizar a calquera hora do día, o ideal é pola mañá, preferiblemente non ter inxerido sólido dúas horas antes. Despois da actividade realizaremos a rutina de aseo.

Procuraremos que estean concentrados (nun lugar silencioso) e cómodos (roupa lixeira). Podendo acompañar esta actividade o resto de membros da familia.

O enlace é o seguinte

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



Esperando que o leven da mellor maneira posible.

Un saúdo.

Todo saírá ben !!