**1º ESO- EDUCACIÓN FÍSICA**

Benvidos unha semana mais ás clases de EF.

**LUNS 01/06/2020** **IOGA (PARTE III)**

O ioga é unha práctica que conecta o corpo, a respiración e a mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, exercicios de respiración e meditación para mellorar a saúde xeral.

Hoxe propóñovos esta pequena táboa de [IOGA](https://www.youtube.com/watch?v=kkZowvg2_ks) para mellorar a flexibilidade.

Realiza unha foto e envíaa por **Classroom**. **Data límite luns 01/06/2020 as 14:00h**

**MÉRCORES 03/06/2020 IOGA (PARTE IV)**

Para hoxe propóñovos estoutra serie de exercicios de [IOGA](https://www.youtube.com/watch?v=T3a27xgEtLo), para evitar ou mellorar as dores de costas.

Realiza unha foto e envíaa por **Classroom**. **Data límite: 03/06/2020 as 14:00h**

**PARTICIPA NOS RETOS DIARIOS DE E. F. QUE ESTÁN COLGADOS NA WEB .**

**AGORA “XOGOS OLÍMPICOS ABRENTE 2020”**