**1º ESO- EDUCACIÓN FÍSICA**

Benvidos unha semana mais ás clases de EF.

**LUNS 08/06/2020** **BAKASANA- IOGA (PARTE V)**

Paso a paso para aprender a facer a postura do corvo ou bakasana. É a 1º postura de equilibrio sobre as mans que se aprende en ioga, polo que este titorial é válido para todos os niveis. Empezamos coa progresión de [BAKASANA](https://www.youtube.com/watch?v=Vu03oh_kXKQ), non vos esquezades de facer a táboa de ioga (parte II) para quentar un pouco.

Realiza unha foto e envíaa por **Classroom**. **Data límite luns 08/06/2020 as 14:00h**

**MÉRCORES 10 /06/2020 PINCHA MAYURASANA- IOGA (PARTE V)**

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.

Prepara o teu corpo para facer [PINCHA MADURASANA.](https://www.youtube.com/watch?v=onQyjEm_eZI) Ve gañando a forza, o equilibrio e a concentración necesarios para chegar á postura. Sen présa, gozando do camiño, non o fagas sen parede, se non estas seguro.

Realiza unha foto e envíaa por **Classroom**. **Data límite: 10/06/2020 as 14:00h**