**4º ESO- EDUCACIÓN FÍSICA**

Benvidos unha semana mais ás clases de EF.

**MARTES 07/01/2020** **IOGA (PARTE I)**

Aínda que creo que todos sabedes que é o ioga, déixovos unha pequena introdución.

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.

O ioga desenvolveuse como unha práctica espiritual fai miles de anos.

Hoxe propóñovos esta pequena táboa de [IOGA](https://youtu.be/kaoUOzlGUqw)

Realiza unha foto e envíaa por **Classroom**. **Data límite luns 07/06/2020 as 14:00h**

**MÉRCORES 08/01/2020 IOGA (PARTEII)**

Para hoxe propóñovos estoutra serie de exercicios de [IOGA](https://www.youtube.com/watch?v=cvMJn_roifE&feature=youtu.be), para que estiredes o voso corpo e relaxédesvos.

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

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

**AGORA “XOGOS OLÍMPICOS ABRENTE 2020”**