

YOGA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Chicos y chicas, esta semana para desarrollar Educación Física en casa os propongo la práctica de una disciplina física y mental muy de moda llamada Yoga.

Para ello, os dejo aquí un enlace de un vídeo de youtube de Yoga para niños y niñas de Primaria.

<https://youtu.be/nNbRQX8yJWs>

Después de haber realizado Yoga con la ayuda del vídeo anterior, ya estás en disposición de afrontar el reto de posturas de Yoga que propongo a continuación. El reto consiste en que ensayes y practiques todas las posturas que se muestran en la imagen. Tras haberlas practicado todas, elige las tres que más te hayan gustado y hazte una foto en esas posturas. A los maestros de Educación Física nos encantaría que para poder valorar tu experiencia y progreso en el Yoga, nos enviases algunas de esas fotos a los correos electrónicos que cada maestro/a ha indicado a las clases donde imparte EF.

POSTURAS DE YOGA

Yoga para niños



armadillo



pinza



loto



ardilla



barco



vela



arco



arado



puente



leon



niño relajado



guerrero



árbol



montaña



perro



avión