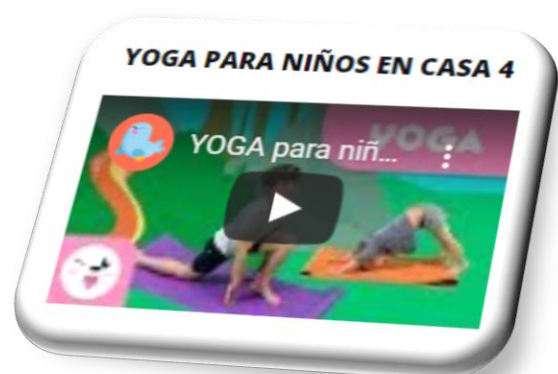
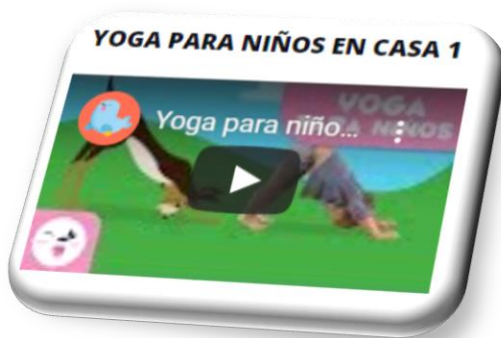


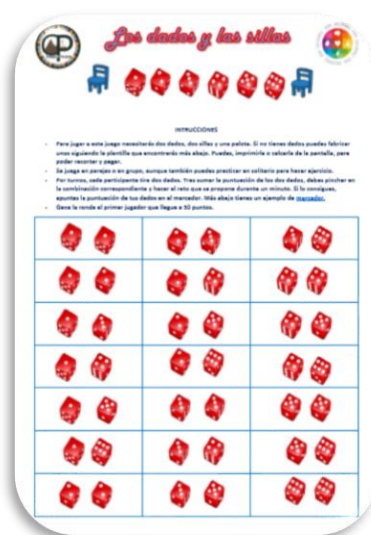
*Esta semana os propongo una nueva práctica de educación física. Vamos a conocer el yoga. Es una práctica con muchos beneficios para nuestra salud. Os propongo cuatro vídeos para que imitéis las posturas de los animales y ejercitéis vuestro cuerpo y vuestra mente.*



*Pulsad en las imágenes para reproducir los vídeos.*



*Y para mejorar seguir mejorando las capacidades físicas y divertirte en casa, puedes seguir jugando a las anteriores propuestas de Educación Física. Pincha para acceder a cada juego.*



*Y si aprovechas tus paseos para correr un poquito y montar en bici, mejorarás tu resistencia y tu velocidad.*