

Educación Física En Casa

Buenos días, empezamos la rutina de Educación física en casa, como os he ido adelantando me gustaría que tanto las familias como los niños y niñas hicieran estas actividades, ya que, mi objetivo son solo 30 minutos al día.

Nos servirá para fortalecer el vínculo con nuestros hijos e hijas, así como librarnos del estrés de estar en esta situación tan complicada que estamos viviendo, además de realizar ejercicio físico.

Hoy vamos a realizar una clase de Pilates, yo después de investigar he encontrado varios vídeos que me parecen adecuados para que practiquen los niños y niñas de Primaria. Además, considero que es una actividad muy recomendable para practicar en casa.

Los beneficios de hacer Pilates son muchos, además de relajación, nos ayudará a conseguir flexibilidad y elasticidad muscular, un buen control postural, mejorará la salud de la columna o fortalecerá músculos y articulaciones.

Los siguientes enlaces os llevan a vídeos de pilates, elegid el que más os guste:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y6VYoRGqgfs>

<https://www.youtube.com/watch?v=Y6VYoRGqgfs>

<https://www.youtube.com/watch?v=4VRzou0c7RA>

<https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE>

Me gustaría que os grabéis o mandéis fotos bailando, haciendo ejercicio o las actividades físicas que yo os propongo, o las que os inventáis vosotros/as para que los podamos subir a la plataforma y podamos disfrutar todos de vuestros/as actividades físicas. **¡¡¡ANIMAOS!!!**