

### ***Educación Física En Casa***

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:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog>

Recuerdo las formas de contacto conmigo:

Correo: [adrian@colegiolafontaine.es](mailto:adrian@colegiolafontaine.es)

Telegram: @yusterovich

**!!!RECUERDO!!!** 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!!!**