

Bon dia famílies!!!

Aquesta setmana, ens agradaria incloure en el desenvolupament de l'educació física algunes propostes per fer ioga a casa. El ioga és un exercici molt divertit i interessant per estar en forma i saludable. Ara que ja podeu (si voleu) sortir a fer una volteta, seria molt enriquidor provar aquest tipus d'exercicis a casa.

L'últim enllaç és en anglès!!! Apren i diverteix-te alhora!!!

- **Yogic** (yoga para niños). De fons tranquil, en castellà, interessant per a que aprenguin nens/es i adults/es. A més, té opcions de contes amb ioga.
- **Yoga infantil en directe:** teniu a las 12:30h cada dia a Elena de **Yoga En Clase** en Instagram fent una classe de ioga per a nens/es.
- **Cosmic Kids Yoga Adventures:** temàtica per a que cada capítol sigui en un entorn diferent. Ambientat en els personatges preferits dels peques (aquest de **Pokémon** agrada molt, o aquest de **Frozen**).

**JA SABEU QUE SI US ATREVIU A PROVAR I ENS VOLEU ENVIAR
ELS VOSTRES VÍDEOS O FOTOS ELS COMPARTIREM AL BLOG DE
L'ESCOLA.**