

## Educació física: 3<sup>a</sup> avaluació

### CICLE SUPERIOR: Setmana 27 al 30 d'abril

És habitual a la nostra escola la pràctica del MINDFULNESS. Aquesta setmana us proposo una activitat de IOGA.

**Perquè es bona la pràctica de IOGA?** Practicar-ne uns quants minuts al dia aporta relaxació i tranquil·litat en moments de cansament i excitació. Segons els experts de el ioga **millora la memòria, l'atenció i l'aprenentatge**, alhora que fa conscients els infants de les seves pròpies **emocions**.

#### **Activitat proposada:** *(Activitat Física)*

- 1- Us proposo que veieu aquest vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=3bjgqxDiXyk>. Cada dia si podeu i dediqueu 10 minuts. Pot ser al matí, en moments on estigueu més nerviosos, simplement com a rutina d'esport... Vosaltres decidiu!!
- 2- Al acabar de veure el vídeo heu de triar 4 postures i enviar una foto amb cada una de les postures escollides.
- 3- Material: roba còmoda i una "esterilla" (si no teniu podeu posar una tovallola al terra).
- 4- **Data d'entrega màxima:** 3 de maig (Recordeu posar al mail al assumpte Educació física)

