

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

MENSAJE A LAS FAMILIAS DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA DEL IES JUAN DE HERRERA.

DURANTE ALGUNAS SEMANAS NUESTRA ENSEÑANZA SERÁ A DISTANCIA (UNA DISTANCIA CORTITA QUE INTENTAREMOS REDUCIR CADA DÍA UN POCO).

LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA OS PEDIMOS QUE RECORDÉIS A VUESTROS HIJ@S QUE TIENEN TAREAS EN CLASSROOM Y QUE CONECTEN LO ANTES POSIBLE.

HASTA QUE VOLVAMOS A VERNOS OS INVITAMOS A MEJORAR VUESTRA CONDICIÓN FÍSICA Y RELAJAROS, SIN SALIR DE CASA.

OS ENVÍAMOS DOS ENLACES QUE HEMOS SELECCIONADO. PRONTO HABRÁ MÁS.

RECORDAR QUE NO DEBÉIS SOBREPASAR NUNCA VUESTROS LÍMITES. NO INTENTÉIS NADA QUE OS SUPONGA UN ESFUERZO EXCESIVO. DISFRUTAR DE LA ACTIVIDAD SIN RIESGOS.

UN ABRAZO A TOD@S.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

YOGA PARA TODOS

<https://www.youtube.com/watch?v=WamU36hXiNw>

RITMO

<https://www.youtube.com/watch?v=HmEbABA3F7E>