

## Educación Física

Hola estive seleccionando videos que me parecieron interesante para mantener a los niños-as activos estos días y que pueden realizar perfectamente en su casa solos o en compañía ( ejercicios de mantenimiento, cuerda lo último que vimos, coreografías sencillas, yoga...). Si os parece oportuno os dejo los enlaces por ciclos para subir a los blogs o edixgal. Un besito y a pasar la cuarentena moviendo el esqueleto.

### 1º-2º E. Primaria

- Para mantenerse entretido e en forma uns exercicios de rutina diaria.  
[https://www.youtube.com/watch?v=OoG005\\_yvQg&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=OoG005_yvQg&feature=youtu.be)
- Para seguir intentando saltar ben a corda uns trucos sinxelos e a saltar.  
<https://www.youtube.com/watch?v=mUMKnqOIGWI&feature=youtu.be>
- Para os máis bailóns unhas coreografías moi fáciles para todos-as. E logo si te animas crea a túa propia coa mesma música ou coa que máis che guste.  
<https://www.youtube.com/watch?v=RoYxG0avSfY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>
- E se queres un pouco de relax aí van uns videos de yoga.  
<https://www.youtube.com/watch?v=Dwt0qeBj85I>  
<https://www.youtube.com/watch?v=LcsFcwqaMmA&feature=youtu.be>

E todo comodamente dende casa sin necesidade de sair. Un bico para todos-as e pronto estamos de volta.

### 3º-4º E. Primaria

- Para mantenerse entretido e en forma uns exercicios de rutina diaria.  
<https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU>  
[https://www.youtube.com/watch?v=OoG005\\_yvQg&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=OoG005_yvQg&feature=youtu.be)
- Para seguilo intentando uns trucos sinxelos de corda e a saltar. E logo crea a túa propia coreografia coa música que máis che guste.  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZiGS2UjUSxI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=btJEENZu4YM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=EzcFx7p9gQo>  
[https://www.youtube.com/watch?v=87Y\\_scE\\_L1Q&t=20s](https://www.youtube.com/watch?v=87Y_scE_L1Q&t=20s)
- Para os máis bailóns unhas coreografías sinxelas para todos-as e logo si te animas crea a túa propia coa mesma música ou coa túa canción favorita  
<https://www.youtube.com/watch?v=UaVxb8JQowl>  
<https://www.youtube.com/watch?v=rNb53djkkw>
- E para relaxarnos un pouco de yoga que tamén ven ben.  
<https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs&t=24s>  
E todo comodamente dende casa sin necesidade de sair. Un bico para todos-as e pronto estamos de volta.

### 5º- 6º E. Primaria

- Para mantense entretido e en forma uns exercicios de rutina diaria.  
<https://www.youtube.com/watch?v=kYsA9-Qbtyk>  
<https://www.youtube.com/watch?v=77IWTvtvRE>
- Para seguilo intentando coa corda e a partir dos saltos básicos crear a túa propia coreografía cunha música que che guste. Para os de grupo con corda grande teremos que esperar uns días ou intentalo en familia.  
<https://www.youtube.com/watch?v=6XS5hl3Vt8E&feature=youtu.be>  
<https://www.youtube.com/watch?v=qmSs1qd0xVs&t=248s>
- Para os máis bailóns unhas coreografías sinxelas para todos-as e logo si te animas crea a túa propia coa mesma música ou coa que máis che guste.  
<https://www.youtube.com/watch?v=rNb53djlkw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=ljZ-p7zloYc>  
[https://www.youtube.com/watch?v=d\\_gkiZ0r2F4](https://www.youtube.com/watch?v=d_gkiZ0r2F4)
- E para relaxarnos un pouco e pasar estes días de retiro forzoso un pouco de yoga.  
<https://www.youtube.com/watch?v=ba2IXdGuGew>  
<https://www.youtube.com/watch?v=3yw1UJ85EGg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=JzgbhQsLvI0>

E todo comodamente dende casa sin necesidade de saír. Un bico para todos-as e pronto estamos de volta