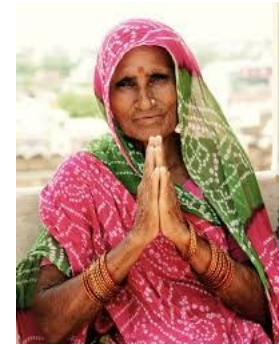


TAREFA YOGA
4º ESO

NAMASTÉ



NAMASTÉ é unha palabra que escoitaredes moito nas actividades de yoga, provén do sánscrito, e utilízase como saúdo. Na cultura india e nepalí, para expresar este saúdo faise un xesto coas mans abertas e xuntas, diante do peito e cunha pequena inclinación de cabeza, sin obligación de responder nada. Indica un gran respecto, invocando a idea de que todas as persoas compartimos a mesma esencia, a mesma enerxía, o mesmo universo.

PLANNING DA TAREFA PARA ESTAS PRÓXIMAS SEMANAS:

TEMPORALIZACIÓN		ACTIVIDADE	EXPLICACIÓN
<i>Semana do 18 ao 22 de maio</i>	<i>Exercicio 1</i>	<i>Lectura do material colgado na Aula virtual</i>	<i>Conceptos clave</i>
<i>Semana do 25 ao 29 de maio</i>	<i>Exercicio 2</i>	<i>Busca as seguintes asanas</i>	<i>Escolle tres, fai unha composición como a do exemplo, ou envía simplemente as fotos.</i>
<i>Semana do 1 ao 5 de xuño</i>	<i>Exercicio 3</i>	<i>Relacionamos os tipos de asanas con diferentes cualidades físicas e motrices</i>	<i>Terás que cubrir o formulario que se subirá na Aula virtual.</i>
<i>Semana do 8 ao 12 de xuño</i>	<i>Exercicio 4</i>	<i>Saúdo ao sol</i>	<i>Visionado de exemplos e composición con música da serie completa(dereita e esquerda). Se queredes podédela ampliar cunha vinyasa.</i>