Educación Física	SEMANA DEL 4 AL 8 DE MAYO
EDUCACIÓN PRIMARIA SEGUNDO INTERNIVEL	Os voy a proponer tres sesiones de educación física esta semana. La primera es de ejercicio variado (incluye calentamiento y estiramiento final), la segunda de yoga y la última de cardio box y zumba. ¡A disfrutar! **SESIÓN 1** 1. FUNCTIONAL TRAINING 1 | Entrenamiento funcional | Sentadilla | Lunge | Plancha abdominal | Skipping https://www.youtube.com/watch?v=TY2G2iI6V8M Podéis acabar con relajación. Técnica de relajación muscular progresiva https://www.youtube.com/watch?v=RbQ-_RZPPaE **SESIÓN 2** Esta sesión será de yoga exclusivamente. Volveremos a una rutina de yoga, pero esta vez en español. ¡Ánimo! 1. **Clase de yoga: Yoga dinámico (30 minutos)** https://www.youtube.com/watch?v=a376zRhSXXI&list=PL8n45gbMMrgW-FL_lnVk4iYjU99mxC0b3&index=14 **SESIÓN 3:** Esta sesión será intensa, pero os doy dos propuestas diferentes, igual que la semana pasada. **Tras cualquiera de las rutinas haced los ejercicios de estiramiento que propongo al final.** 1- **CARDIO BOX.** https://www.youtube.com/watch?v=FBgWAfi_Sa4 2. **Strong by Zumba Clase (Probad, es más ejercicio de cardio con música que baile propiamente dicho).** https://www.youtube.com/watch?v=kILnhdTbG3k 3. **ESTIRAMIENTOS:** https://www.youtube.com/watch?v=uEu2iXpz-64 ***Si tenéis sugerencias para las siguientes sesiones de educación física, enviádmelas a mechimeno@educa.jcyl.es (actividades que más o menos os gustan, por ejemplo).**