

## SESIÓN EDUCACIÓN FÍSICA.

En esta ocasión os he dejado una serie de videos relacionados con trabajo de movilidad articular, elasticidad y relajación. También una tabla de ejercicios para intentar realizar durante 30 días (esperemos reincorporarnos primero al Centro). No son ejercicios de obligado cumplimiento, si no lo que intento es daros ideas para que podéis realizar algo de actividad física en vuestras casas y paséis mejor el día, recordar que son ejercicios que puede realizar toda la familia. Os mando toda la fuerza y ánimo del mundo ante esta situación que es nueva para todos nosotros y que jamás hubiéramos imaginado. Recordad y muy importante, **yo me quedo en casa.**

Para poder ver lo que he preparado, poner <https://padlet.com/Victormenendez> no hace falta registrarse ni nada, cuando entréis os aparece una imagen que pone hacemos ejercicio físico en casa pincháis y tenéis los videos. Un abrazo.

