

DURANTE ESTOS DÍAS NO PODEMOS DEJAR DE MOVERNOS Y DE ESTAR ACTIVAS Y ACTIVOS!!!!

Así que os propongo una serie de enlaces, vídeos y tareas súper divertidas para que se nos pase el día un poco mejor.



EJERCICIO FÍSICO

Para empezar, os dejo el enlace a unos vídeos sobre ejercicios, para poder hacer en casa estos días, ya que es muy importante que nos movamos.

Podéis invitar a vuestra familia a que lo haga con vosotras y vosotros...será muy DIVERTIDO!

(Quizás conozcáis a los protagonistas...aceptamos comentarios positivos!)

<https://youtu.be/oKM-VnTvwTQ>

<https://youtu.be/irpoeXcQ6XM>



PARA NO ABURRIRSE

Ahora os recomiendo que leáis esta noticia, con 21 ideas creativas y educativas, para hacer en casa con la familia:

<https://eldiariodelaeducacion.com/2020/03/16/21-ideas-creativas-y-educativas-para-hacer-con-los-ninos-y-ninas-en-casa/>

APRENDO COSAS NUEVAS



El blog de una compañera que es la MEJOR DOCENTE DE ESPAÑA, Lourdes Jiménez:

<http://educacionfisicalourdes.blogspot.com/>

Os animo a realizar sus retos con malabares, Máster Chef Saludable, o aprender a situar huesos y músculos de una forma muy original.

Y no olvidéis visitar su radio para estos días de “encerrona”, que os sorprenderá mucho.

ME RELAJO EN CASA

Para relajarnos un poco del estrés de estar todo el día en casa, sin poder salir, os propongo yoga para niños.

Este enlace es para los más pequeños (hasta 2º Ciclo)

<https://youtu.be/t8748OWc1nQ>

Para 5º, 6º y ESO.

(Animad a vuestra familia a que se una a vosotras y vosotros, con el YOGA para principiantes)

<https://youtu.be/f2H4y3rbOBI>



MENS SANA IN CORPORE SANO

Y para terminar el día...os recomiendo practicar MINDFULNESS!!!

Este primer enlace, es un vídeo de Mindfulness para niñas y niños.

<https://youtu.be/6z6lpP4c4EY>



Este segundo, es específico para antes de dormir, para poder conciliar el sueño sin problemas, ya que ahora es más fácil sufrir de insomnio.

https://youtu.be/fRL0_96qcUs

