

# DESCANSOS ACTIVOS



Estos descansos activos que proponemos, consisten en realizar una serie de ejercicios de una intensidad moderada durante una duración corta.

Lo ideal sería realizarlos todas las mañanas (si es en familia mejor), y se pueden hacer de diversas maneras, por ejemplo:

- Hacerlos seguidos al finalizar las tareas del colegio.
- Hacer uno entre tarea y tarea para despejarse, por ejemplo: terminar la tarea de matemáticas y hacer un descanso activo, luego hacer la tarea de sociales y naturales y hacer otro descanso activo, y así hasta hacer los 3 descansos activos de esta semana.
- Hacerlo por la tarde.

En los siguientes enlaces podréis ver las diferentes actividades a realizar de esta semana, que en total son unos 12 minutos de actividad. Simplemente será poner el vídeo e imitar lo que vayan haciendo:

<https://www.youtube.com/watch?v=bql6sIU2A7k&t=101s>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZxUVaSDNC2U>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZzIKZs3In1o>