

DESCANSOS ACTIVOS 2



Esta semana os proponemos 3 descansos activos nuevos, que podéis realizar a lo largo de la semana, también combinándolos con los de la semana anterior.

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 serán unas pequeñas coreografías muy sencillas, con una duración total de unos 10 minutos entre los tres vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=du7ZHIOmKiE>

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

<https://www.youtube.com/watch?v=mrxTQZW9b08>