

ACTIVIDADES PARA LA FAMILIA

PAUSAS ACTIVAS PARA TODA LA FAMILIA

ACTIVIDADES DE CORTA DURACIÓN

QUE SON LAS PAUSAS ACTIVAS?

Las pausas activas son breves descansos durante la jornada de cuarentena, que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en la convivencia familiar, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga, mejorar los vínculos y previene el estrés.



TELEFO DECUEMPUESTO

5 minutos nos reunimos en familia para jugar y desarrollar la atención. de menor a mayor van eligiendo una palabra o frases, que se diran en secreto y el ultimo integrante debere roreducir en voz alta.



RONDAS DE EJERCICIO

Nos disponemos en ronda, ponemos buena musica que motive el ejercicio. movimientos simples que todos puedan realizar: brazos, piernas, cuello, abdominales y 5 pequeños saltos rodilla al pecho!



LOS ESPIAS

cada integrante deberá buscar 5 elementos que comiencen con la letra A por ej. luego pueden elegir otra letra etc. tienen 2min para realizar el desafio. Gana el integrante que trae la mayor cantidad de objetos o cumple con los 5 elementos.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

GABINETE TÉCNICO INTERDISCIPLINARIOS DE EDUCACIÓN

JUNTOS PODEMOS HACER GRANDES COSAS!!!