

EDUCACIÓN FÍSICA

Es un buen momento para **preguntar a** nuestra familia sobre juegos tradicionales. .. aprovecha este tiempo para recordar nuestras costumbres. . si quieres, con la ayuda de tus papis, anota en una página de qué juego se trata, como se jugaban, material utilizado...y me lo envias.



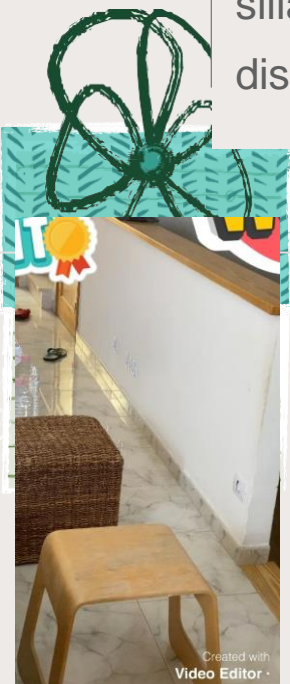
También puedes dedicar un rato a bailar...aquí te dejo un enlace para disfrutar con la familia moviendo el esqueleto.....

<https://youtu.be/6X683tNMGxQ>

.....sigue buscando coreografías o inventa tú algunas. Seguro que lo harás genial.



En casa puedes preparar un circuito con las sillas, garrafas de agua, cajas, pelotas... y disfrutar haciendo lo que más te gusta.



También puedes practicar ejercicios de relajación o yoga.....aquí te dejo **algunos ejemplos:**

<https://youtu.be/MI1S5rM0ou0>

<https://youtu.be/3LAHjw1umTI>

DECÁLOGO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES



1. Duerme alrededor de 8 horas diarias.



2. Lleva una alimentación adecuada, comiendo todo tipo de alimentos.



3. Realiza 5 comidas diarias: no te saltes el desayuno.

4. Bebe un mínimo de 2 litros de agua al día.



5. Realiza ejercicio físico de intensidad moderada periódicamente.

6. Mantén una higiene corporal adecuada.

7. Lávate las manos antes de comer.

8. Lávate los dientes después de cada comida.

9. Controla tu peso y el consumo de sal, azúcar y grasas.

10. No ingieras sustancias nocivas ni alimentos mal conservados.

© webdelmaestro.com



- Lavarse las manos frecuentemente con jabón
- Evitar saludar de mano o de beso
- ▼ Evitar tocarse la cara con las manos
- Toser y estornudar en la manga de la camisa o en un pañuelo (No usar las manos)

Y sobre todo es necesario.....