

Mantenerse activo/a

Objetivos:

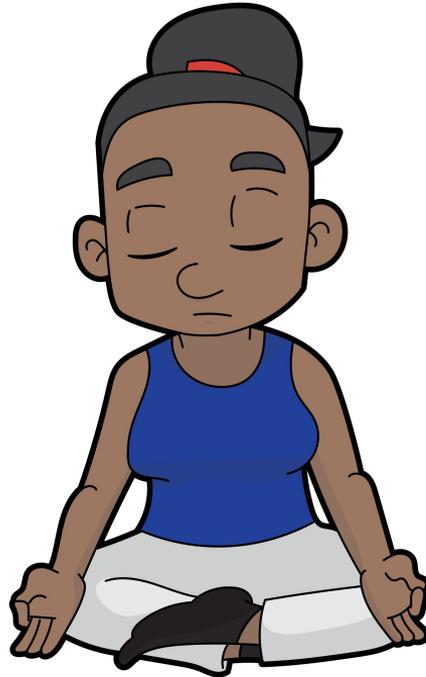
- Comprender la importancia de mantenerse activos.
- Desarrollar nuevas habilidades físicas y relacionar el bienestar mental con la actividad física.
- Diseñar actividades físicas para realizar como curso.

¿Te sientes identificado/a con la siguiente idea?

“Sal a caminar o correr. Sal al aire libre. Monta en bicicleta. Juega un juego. Jardinea. Baila. Hacer ejercicio te hace sentir bien. Lo más importante, descubre una actividad física que disfrutes y que se adapte a tu nivel de movilidad y forma física”.

Gira y discute

Ejercicio de respiración



¡Juguemos al monito mayor!



Reflexión

1. ¿Cómo se sintieron durante la actividad (emocionados, felices, nerviosos, etc.)?
2. Si se sintieron nerviosos, ¿qué les ayudó a superarlo?
3. ¿Por qué estaban emocionados/felices, etc.?
4. ¿Cómo se sienten ahora (energizados, más felices, más enfocados, etc.)?
5. ¿Qué formas para mantenernos activos se les ocurren?

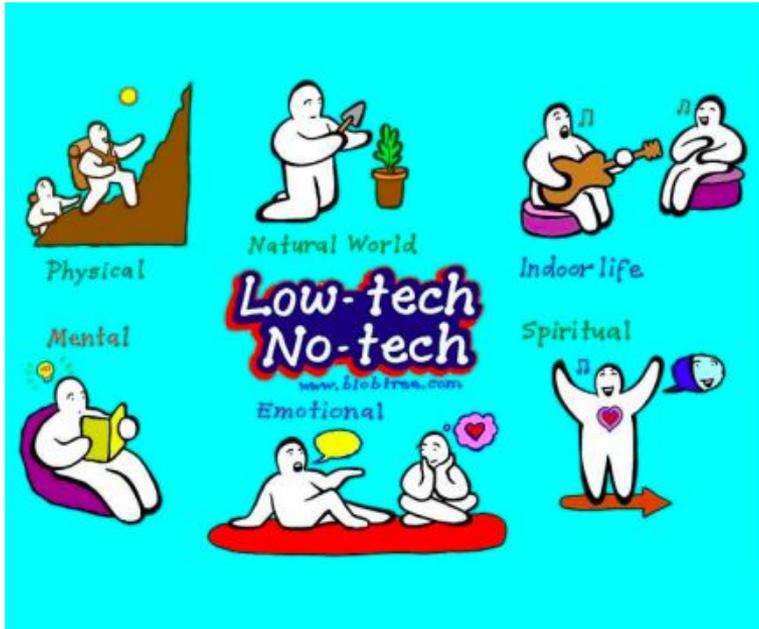
La importancia de la actividad física para una mente sana



Diseñando una actividad física para el curso



Reflexión de los Blobs



"Poca tecnología o sin tecnología".

- ¿Qué imágenes de Blob muestran cómo sueles estar activo?
- ¿Qué imágenes de Blob muestran cómo te gustaría estar más activo?

ESCUELA

GLO

BAL[•]

ESCUELA
GLO
BAL

escuelaglobal.org