

# PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA



ACTIVIDADES TRANSVERSALES. EP

Fundación MAPFRE Guanarteme

ACIP Canarias

# PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA (PPOI).

## CUADERNO DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES PARA EDUCACIÓN PRIMARIA.

*Nota.* Las actividades incluidas en este cuaderno se trabajarán de manera complementaria a los Cuadernos del Alumnado (niveles 0 al 6) y al uso de la Aplicación Web para la Prevención de la Obesidad en la Infancia (AWPOI). Cada una de las actividades incluidas en este documento se encuentran explicadas en la *Guía Docente* del Programa POI. Para la realización de las actividades deportivas se recomienda tener en cuenta las recomendaciones establecidas en el *Guía de Actividad Física para Familias y Docentes. Niños y Niñas de 6 a 12 años*. Aunque las actividades se encuentran organizadas por cursos (i.e., 1ª a 6ª de Educación Primaria), el profesorado podrá emplearlas atendiendo a las necesidades y competencias de alumnado.

Fundación **MAPFRE**  
**g**uanarteme

  
Asociación Canaria para la  
INVESTIGACIÓN PEDIÁTRICA

**© del texto:**

SARA C. DE LEÓN, YERAY NÓVOA-MEDINA, ANTONIO GÓMEZ-RIJO, Y LUIS PEÑA

**© de las actividades, de los cuentos motores, las ilustraciones y la portada:**

SARA C. DE LEÓN

**© de la edición:**

FUNDACIÓN MAPFRE GUANARTEME

ASOCIACIÓN CANARIA PARA LA INVESTIGACIÓN PEDIÁTRICA

**© Créditos de las imágenes:**

**Iconos:** Los iconos incluidos en este cuaderno han sido extraídos de pixabay.com y allppt.com.

**Realización:**

SARA C. DE LEÓN

**Impresión:**

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

**Edita:**

FUNDACIÓN MAPFRE GUANARTEME

**ISBN:** 978-84-17725-13-6

**Depósito legal:** XXXXXXXXXXXXX

1ª EDICIÓN

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA, 2020.

**Agradecimientos:**

Nuestro agradecimiento a la Asociación Canaria para la Investigación Pediátrica (ACIP Canarias), al Grupo de Investigación Dificultades Específicas de Aprendizaje, Psicolingüística y Tecnologías de la Información y la Comunicación (DEAP&NT), al Grupo de Investigación e Innovación Docente en la Actividad Física y el Deporte (GIIDAFD) y a la Universidad de La Laguna (ULL) por su colaboración en este proyecto.



# ÍNDICE

---

<b>1. Diseñadores de recetas .....</b>	<b>6</b>
1.1. Alumnado sin competencia en lectoescritura .....	7
1.2. Primero y segundo de Educación Primaria .....	14
1.3. Tercero y cuarto de Educación Primaria.....	21
1.4. Quinto y sexto de Educación Primaria.....	28
<b>2. Entrenador personal.....</b>	<b>35</b>
2.1. Alumnado sin competencia en lectoescritura .....	36
2.2. Primero y segundo de Educación Primaria .....	43
2.3. Tercero y cuarto de Educación Primaria.....	50
2.4. Quinto y sexto de Educación Primaria.....	57
<b>3. Agentes publicitarios.....</b>	<b>64</b>
3.1. Primero y segundo de Educación Primaria .....	65
3.2. Tercero y cuarto de Educación Primaria.....	72
3.3. Quinto y sexto de Educación Primaria.....	79
<b>4. Coreógrafos .....</b>	<b>86</b>
4.1. Primero y segundo de Educación Primaria .....	87
4.2. Tercero y cuarto de Educación Primaria.....	93
4.3. Quinto y sexto de Educación Primaria.....	101
<b>5. Taller de relajación. Modo Zen On .....</b>	<b>108</b>
5.1. Listado de ejercicios de estiramiento .....	109
5.2. Genérico (1º-6º Educación Primaria).....	113
5.3. Primero y segundo de Educación Primaria .....	119
5.4. Tercero y cuarto de Educación Primaria.....	126
5.5. Quinto y sexto de Educación Primaria.....	133
<b>6. Rapeando .....</b>	<b>140</b>
6.1. Primero y segundo de Educación Primaria .....	141
6.2. Tercero y cuarto de Educación Primaria.....	149
6.3. Quinto y sexto de Educación Primaria.....	156
<b>7. Investigadores de tradiciones. Juegos .....</b>	<b>163</b>
7.1. Alumnado sin competencia en lectoescritura .....	164
7.2. Primero y segundo de Educación Primaria .....	171
7.3. Tercero y cuarto de Educación Primaria.....	178
7.4. Quinto y sexto de Educación Primaria.....	185

<b>8. Investigadores de tradiciones. Recetas .....</b>	<b>192</b>
8.1. Alumnado sin competencia en lectoescritura .....	193
8.2. Primero y segundo de Educación Primaria .....	200
8.3. Tercero y cuarto de Educación Primaria .....	207
8.4. Quinto y sexto de Educación Primaria .....	214
<b>9. Cuento motor .....</b>	<b>221</b>
9.1. Genérico (1º a 6º de Educación Primaria) .....	222
9.2. Primero y segundo de Educación Primaria .....	227
9.3. Tercero y cuarto de Educación Primaria .....	234
9.4. Quinto y sexto de Educación Primaria .....	241
<b>10. Canción motriz .....</b>	<b>248</b>
<b>11. Brain breaks .....</b>	<b>250</b>

# DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

---

*1º a 6º de Educación Primaria*

## Actividad. Plantilla

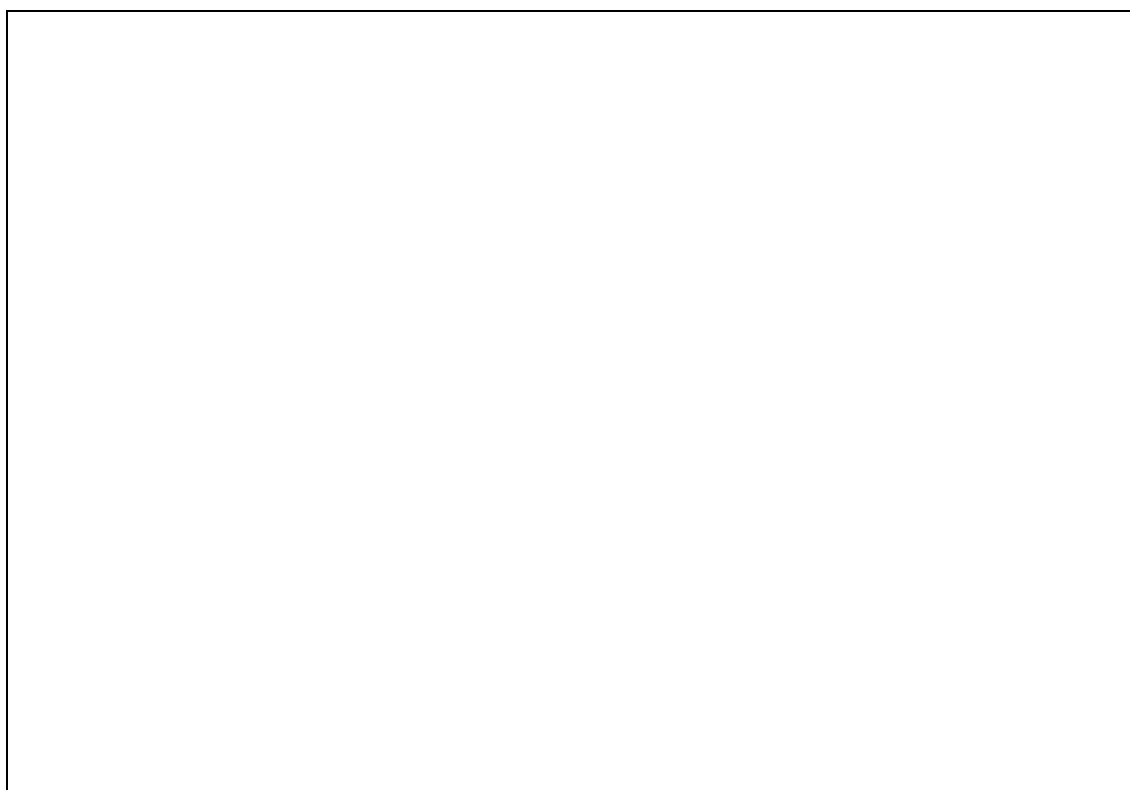
### DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

A continuación, se presentan dos alimentos. Debes emplearlos para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza un dibujo que represente el plato elegido.

INGREDIENTES:

A rectangular box with a red dashed border, intended for listing ingredients.

DIBUJO:

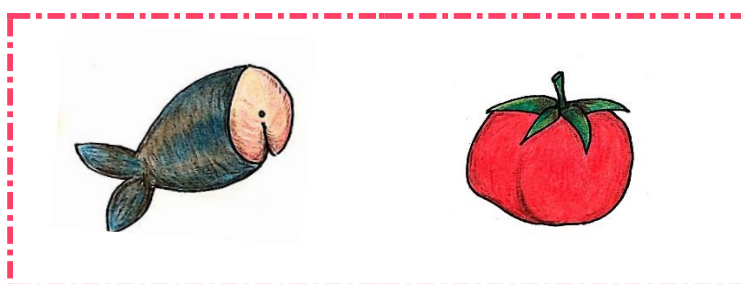
A large, empty rectangular box with a solid black border, intended for drawing the chosen dish.

## Actividad. 1

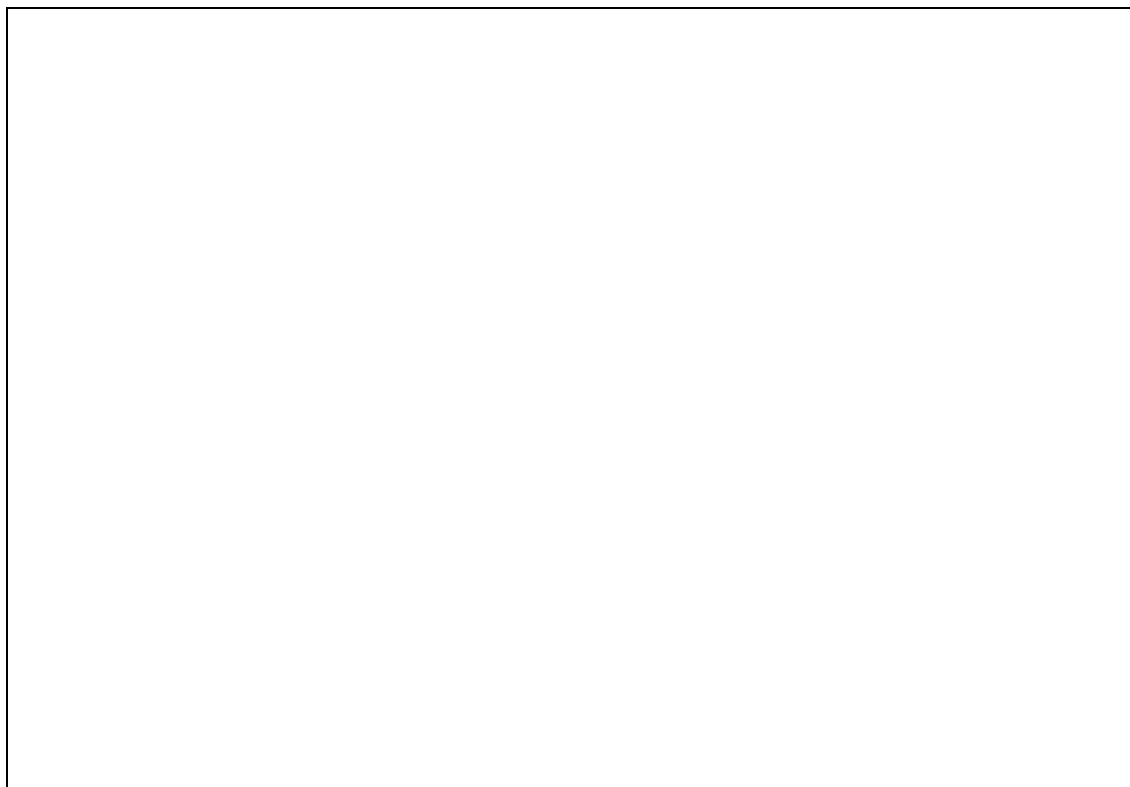
### DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

A continuación, se presentan dos alimentos. Debes emplearlos para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza un dibujo que represente el plato elegido.

INGREDIENTES:



DIBUJO:



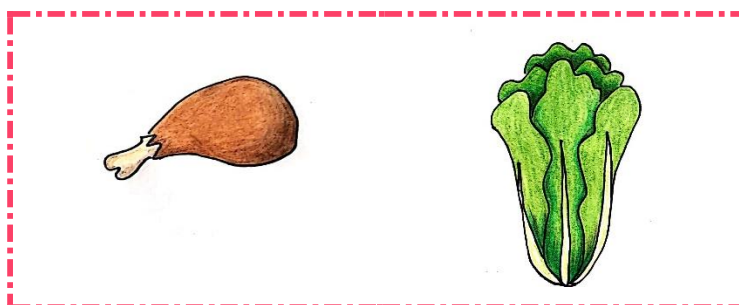


## Actividad. 2

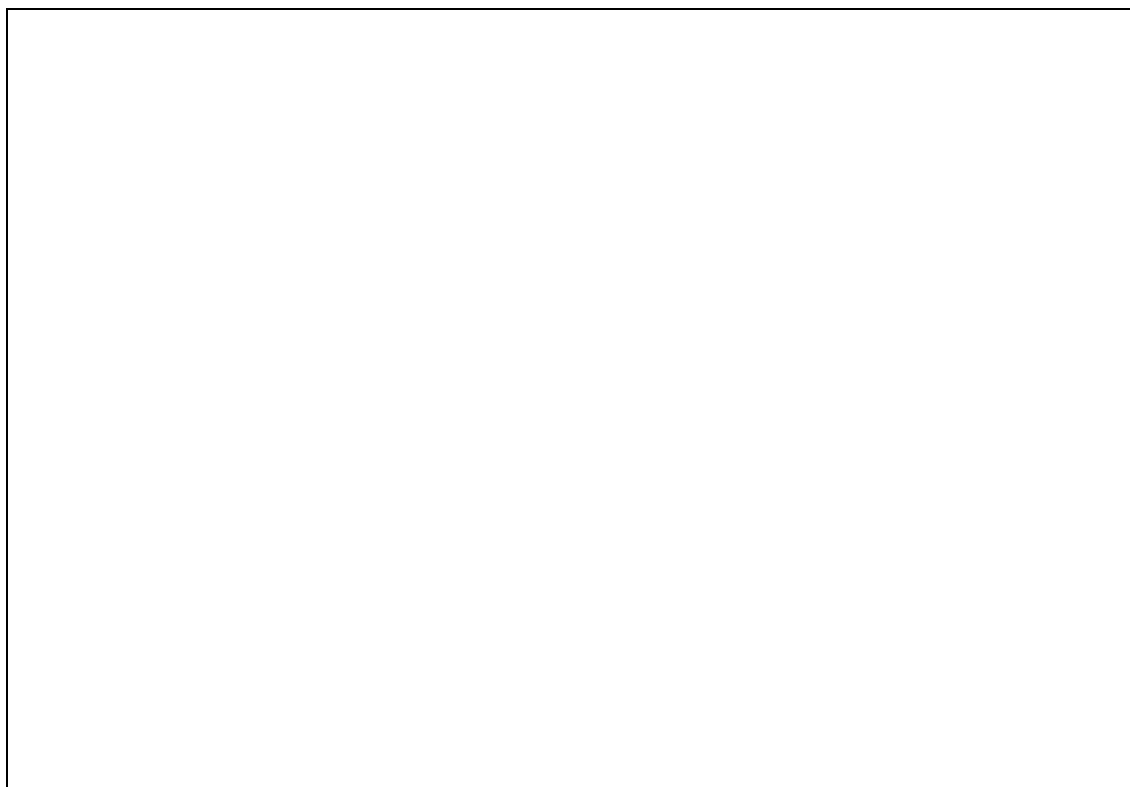
### DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

A continuación, se presentan dos alimentos. Debes emplearlos para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza un dibujo que represente el plato elegido.

INGREDIENTES:



DIBUJO:

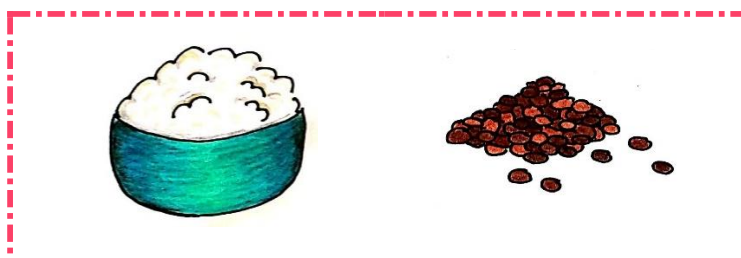


## Actividad. 3

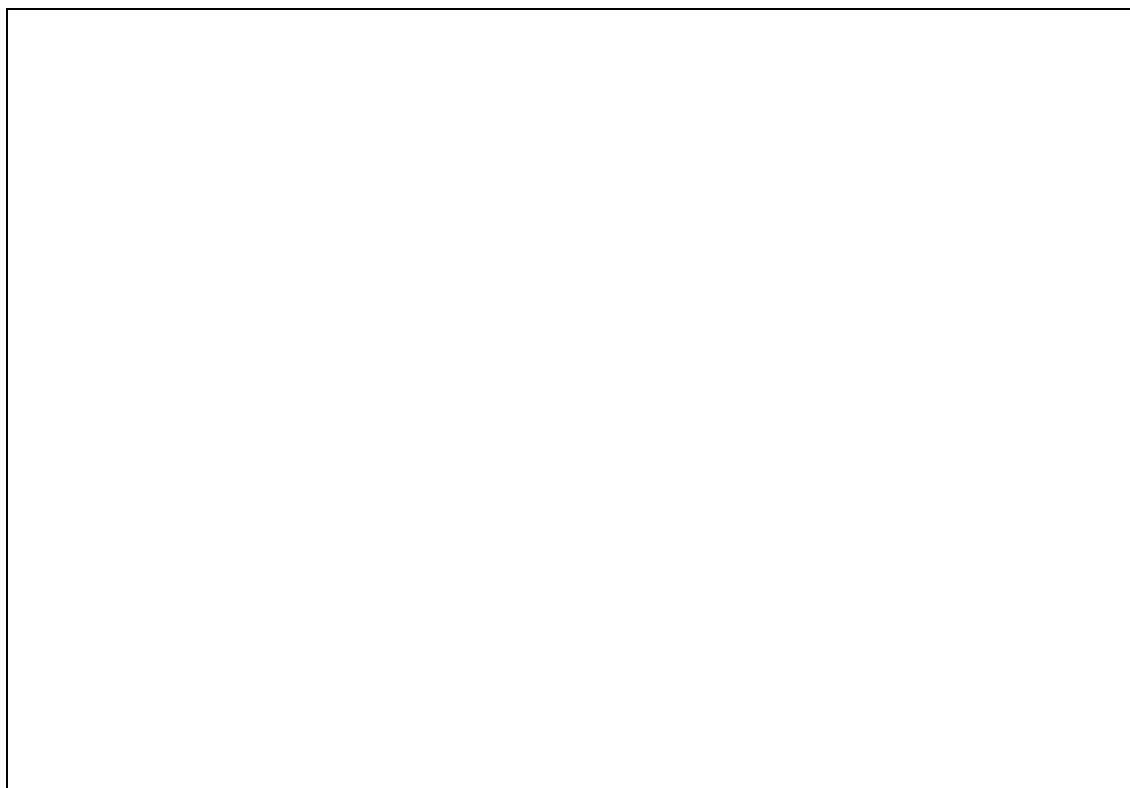
### DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

A continuación, se presentan dos alimentos. Debes emplearlos para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza un dibujo que represente el plato elegido.

INGREDIENTES:



DIBUJO:

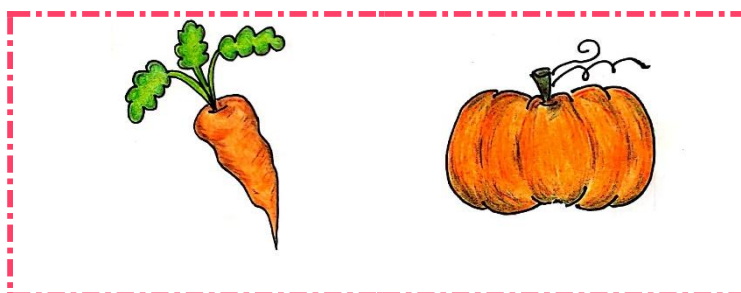


## Actividad. 4

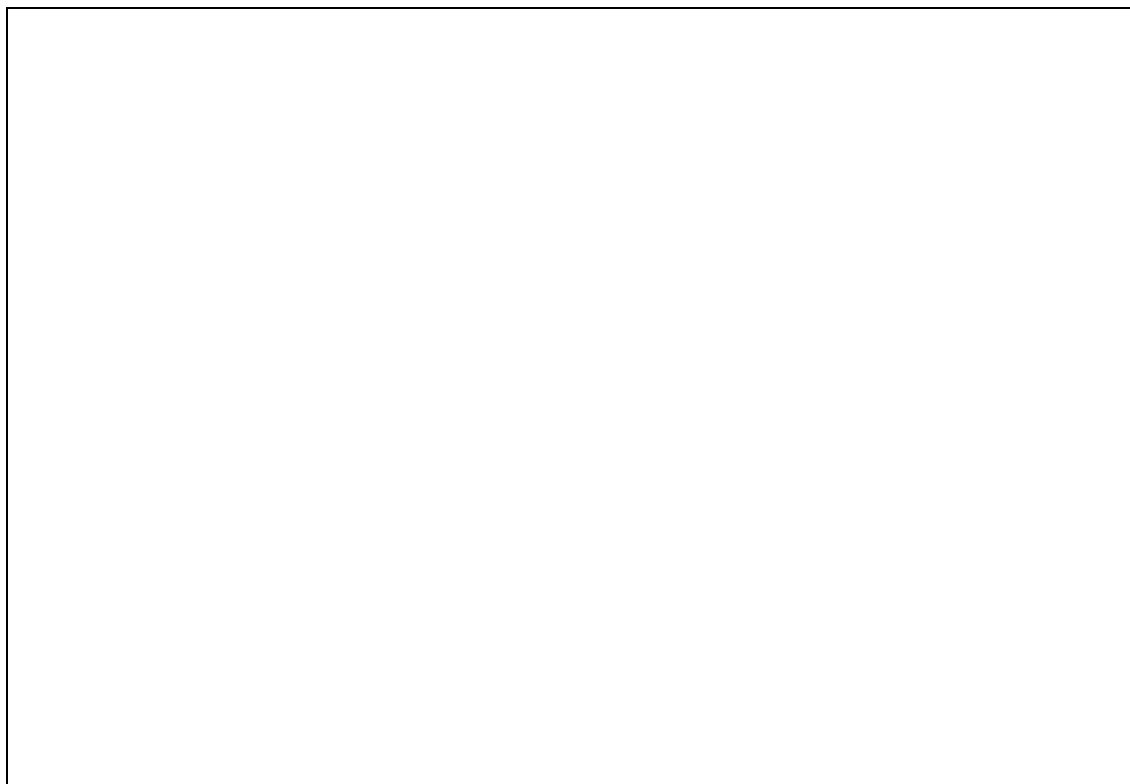
### DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

A continuación, se presentan dos alimentos. Debes emplearlos para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza un dibujo que represente el plato elegido.

INGREDIENTES:



DIBUJO:

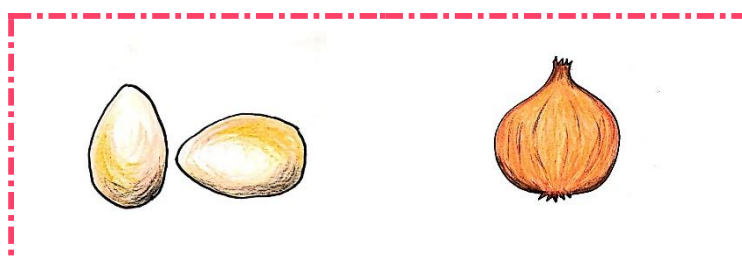


## Actividad. 5

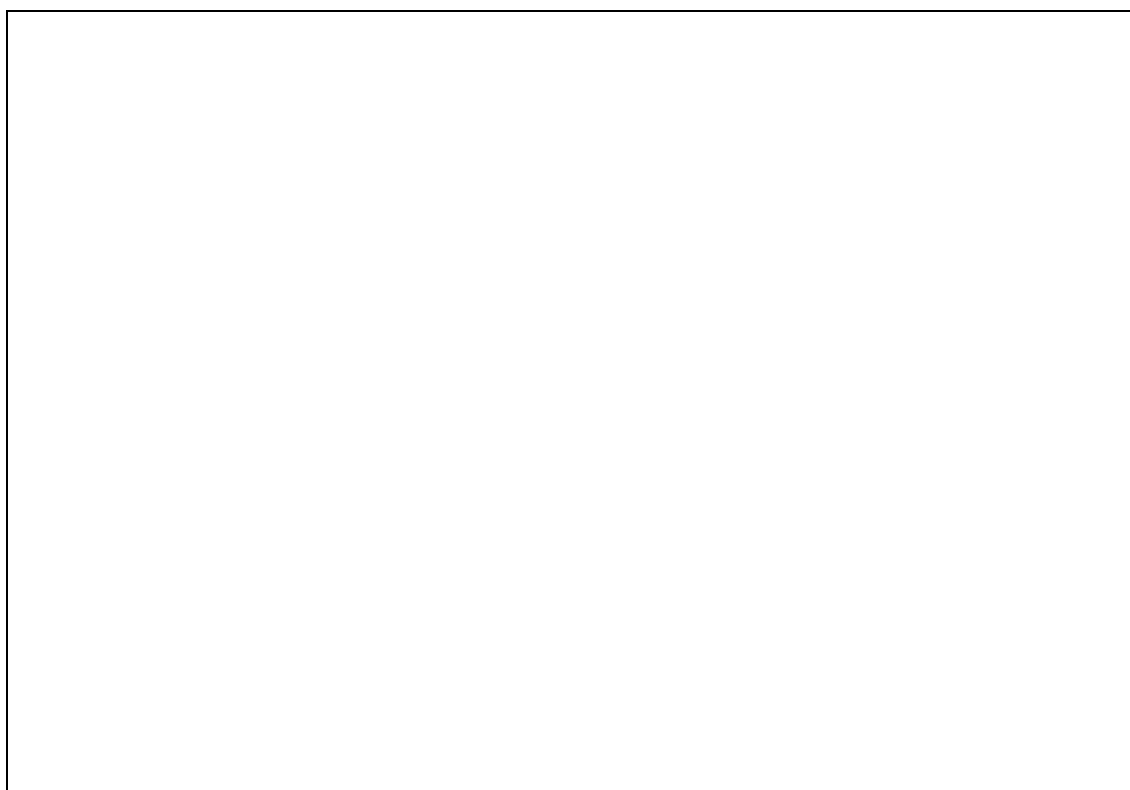
### DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

A continuación, se presentan dos alimentos. Debes emplearlos para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza un dibujo que represente el plato elegido.

INGREDIENTES:



DIBUJO:



## Actividad. Libre

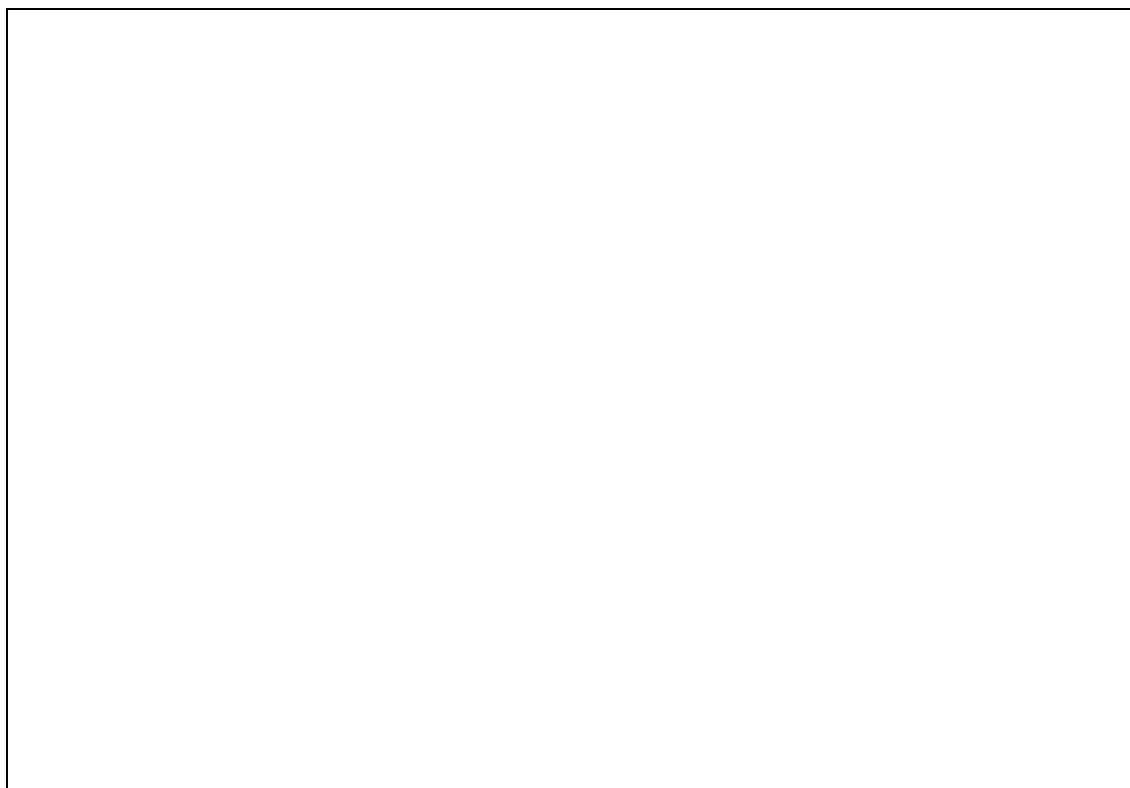
### DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

Selecciona dos alimentos y dibújalos. Debes emplearlos para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza un dibujo que represente el plato elegido.

INGREDIENTES:

A rectangular box with a red dashed border, intended for listing ingredients.

DIBUJO:

A large, empty rectangular box with a solid black border, intended for drawing the chosen dish.



# Actividad. 1

## DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

A continuación, se te presentarán un conjunto de ingredientes. Debes emplearlos para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza un dibujo y escribe los pasos para realizar la receta.

### INGREDIENTES:

1. Pan integral	4. _____
2. Huevo	5. _____
3. Tomate	6. _____

### PASOS:

1.
2.
3.
4.
5.

### DIBUJO:

## Actividad. 2

### DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

A continuación, se te presentarán un conjunto de ingredientes. Debes emplearlos para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza un dibujo y escribe los pasos para realizar la receta.

#### INGREDIENTES:

1. Plátano	4. _____
2. Manzana	5. _____
3. Naranja	6. _____

#### PASOS:

1.
2.
3.
4.
5.

#### DIBUJO:



## Actividad. 3

### DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

A continuación, se te presentarán un conjunto de ingredientes. Debes emplearlos para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza un dibujo y escribe los pasos para realizar la receta.

#### INGREDIENTES:

1. Lechuga	4. _____
2. Pollo	5. _____
3. Tomate	6. _____

#### PASOS:

1.
2.
3.
4.
5.

#### DIBUJO:



# Actividad. 5

## DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

A continuación, se te presentarán un conjunto de ingredientes. Debes emplearlos para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza un dibujo y escribe los pasos para realizar la receta.

### INGREDIENTES:

1. Zanahoria	4. _____
2. Calabaza	5. _____
3. Espinacas	6. _____

### PASOS:

1.
2.
3.
4.
5.

### DIBUJO:



# Actividad. Plantilla

## DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

A continuación, se te presentarán un conjunto de ingredientes. Debes emplearlos para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza una descripción de tu receta y escribe los pasos para su realización. Cuando finalices identifica qué nutrientes contiene mayoritariamente tu receta (proteínas, hidratos de carbono, vitaminas o minerales).

INGREDIENTES:

1.	4.
2.	5.
3.	6.

DESCRIPCIÓN:

PASOS:

Tu receta es rica en:

# Actividad. 1

## DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

A continuación, se te presentarán un conjunto de ingredientes. Debes emplearlos para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza una descripción de tu receta y escribe los pasos para su realización. Cuando finalices identifica qué nutrientes contiene mayoritariamente tu receta (proteínas, hidratos de carbono, vitaminas o minerales).

### INGREDIENTES:

- |                   |    |
|-------------------|----|
| 1. Pasta integral | 4. |
| 2. Tomate         | 5. |
| 3. Cebolla        | 6. |

### DESCRIPCIÓN:

### PASOS:

Tu receta es rica en:

## Actividad. 2

### DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

A continuación, se te presentarán un conjunto de ingredientes. Debes emplearlos para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza una descripción de tu receta y escribe los pasos para su realización. Cuando finalices identifica qué nutrientes contiene mayoritariamente tu receta (proteínas, hidratos de carbono, vitaminas o minerales).

#### INGREDIENTES:

- |                   |    |
|-------------------|----|
| 1. Arroz integral | 4. |
| 2. Champiñones    | 5. |
| 3. Pollo          | 6. |

#### DESCRIPCIÓN:

#### PASOS:

Tu receta es rica en:

## Actividad. 3

### DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

A continuación, se te presentarán un conjunto de ingredientes. Debes emplearlos para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza una descripción de tu receta y escribe los pasos para su realización. Cuando finalices identifica qué nutrientes contiene mayoritariamente tu receta (proteínas, hidratos de carbono, vitaminas o minerales).

#### INGREDIENTES:

- |                 |    |
|-----------------|----|
| 1. Pan integral | 4. |
| 2. Queso blanco | 5. |
| 3. Calabacín    | 6. |

#### DESCRIPCIÓN:

#### PASOS:

Tu receta es rica en:



## Actividad. 4

### DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

A continuación, se te presentarán un conjunto de ingredientes. Debes emplearlos para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza una descripción de tu receta y escribe los pasos para su realización. Cuando finalices identifica qué nutrientes contiene mayoritariamente tu receta (proteínas, hidratos de carbono, vitaminas o minerales).

#### INGREDIENTES:

- |              |    |
|--------------|----|
| 1. Calabaza  | 4. |
| 2. Zanahoria | 5. |
| 3. Acelgas   | 6. |

#### DESCRIPCIÓN:

#### PASOS:

Tu receta es rica en:

## Actividad. 5

### DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

A continuación, se te presentarán un conjunto de ingredientes. Debes emplearlos para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza una descripción de tu receta y escribe los pasos para su realización. Cuando finalices identifica qué nutrientes contiene mayoritariamente tu receta (proteínas, hidratos de carbono, vitaminas o minerales).

#### INGREDIENTES:

- |                  |    |
|------------------|----|
| 1. Plátano       | 4. |
| 2. Kiwi          | 5. |
| 3. Yogur natural | 6. |

#### DESCRIPCIÓN:

#### PASOS:

Tu receta es rica en:

# Actividad. Libre

## DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

Propón de 3 a 6 ingredientes para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza una descripción de tu receta y escribe los pasos para su realización. Cuando finalices identifica qué nutrientes contiene mayoritariamente tu receta (proteínas, hidratos de carbono, vitaminas o minerales).

### INGREDIENTES:

- |                  |    |
|------------------|----|
| 1. Plátano       | 4. |
| 2. Kiwi          | 5. |
| 3. Yogur natural | 6. |

### DESCRIPCIÓN:

### PASOS:

Tu receta es rica en:

# Actividad. Plantilla

## DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

A continuación, se te presentarán un conjunto de ingredientes. Debes emplearlos para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza una descripción de tu receta incluyendo los gramos que necesitas de cada ingrediente y escribe los pasos para su realización. Cuando finalices identifica qué nutrientes contiene mayoritariamente tu receta (proteínas, hidratos de carbono, vitaminas o minerales).

INGREDIENTES:

- |    |    |
|----|----|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |

DESCRIPCIÓN:

PASOS:

Tu receta es rica en:

Tu receta es pobre en:

# Actividad. 1

## DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

A continuación, se te presentarán un conjunto de ingredientes. Debes emplearlos para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza una descripción de tu receta incluyendo los gramos que necesitas de cada ingrediente y escribe los pasos para su realización. Cuando finalices identifica qué nutrientes contiene mayoritariamente tu receta (proteínas, hidratos de carbono, vitaminas o minerales).

### INGREDIENTES:

- |                |    |
|----------------|----|
| 1. Champiñones | 4. |
| 2. Aguacate    | 5. |
| 3. Huevo       | 6. |

### DESCRIPCIÓN:

### PASOS:

Tu receta es rica en:

Tu receta es pobre en:

## Actividad. 2

### DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

A continuación, se te presentarán un conjunto de ingredientes. Debes emplearlos para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza una descripción de tu receta incluyendo los gramos que necesitas de cada ingrediente y escribe los pasos para su realización. Cuando finalices identifica qué nutrientes contiene mayoritariamente tu receta (proteínas, hidratos de carbono, vitaminas o minerales).

#### INGREDIENTES:

- |              |    |
|--------------|----|
| 1. Berenjena | 4. |
| 2. Tomate    | 5. |
| 3. Queso     | 6. |

#### DESCRIPCIÓN:

#### PASOS:

Tu receta es rica en:

Tu receta es pobre en:

## Actividad. 3

### DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

A continuación, se te presentarán un conjunto de ingredientes. Debes emplearlos para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza una descripción de tu receta incluyendo los gramos que necesitas de cada ingrediente y escribe los pasos para su realización. Cuando finalices identifica qué nutrientes contiene mayoritariamente tu receta (proteínas, hidratos de carbono, vitaminas o minerales).

#### INGREDIENTES:

- |                   |    |
|-------------------|----|
| 1. Salmón         | 4. |
| 2. Aguacate       | 5. |
| 3. Pasta integral | 6. |

#### DESCRIPCIÓN:

#### PASOS:

Tu receta es rica en:

Tu receta es pobre en:

## Actividad. 4

### DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

A continuación, se te presentarán un conjunto de ingredientes. Debes emplearlos para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza una descripción de tu receta incluyendo los gramos que necesitas de cada ingrediente y escribe los pasos para su realización. Cuando finalices identifica qué nutrientes contiene mayoritariamente tu receta (proteínas, hidratos de carbono, vitaminas o minerales).

#### INGREDIENTES:

- |              |    |
|--------------|----|
| 1. Pavo      | 4. |
| 2. Canónigos | 5. |
| 3. Cuscús    | 6. |

#### DESCRIPCIÓN:

#### PASOS:

Tu receta es rica en:

Tu receta es pobre en:



## Actividad. 5

### DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

A continuación, se te presentarán un conjunto de ingredientes. Debes emplearlos para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza una descripción de tu receta incluyendo los gramos que necesitas de cada ingrediente y escribe los pasos para su realización. Cuando finalices identifica qué nutrientes contiene mayoritariamente tu receta (proteínas, hidratos de carbono, vitaminas o minerales).

#### INGREDIENTES:

- |                      |    |
|----------------------|----|
| 1. Hummus            | 4. |
| 2. Pan pita integral | 5. |
| 3. Calabacín         | 6. |

#### DESCRIPCIÓN:

#### PASOS:

Tu receta es rica en:

Tu receta es pobre en:

# Actividad. Libre

## DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

Propón de 3 a 6 ingredientes para crear una receta saludable. Si quieres, puedes añadir más ingredientes. Realiza una descripción de tu receta incluyendo los gramos que necesitas de cada ingrediente y escribe los pasos para su realización. Cuando finalices identifica qué nutrientes contiene mayoritariamente tu receta (proteínas, hidratos de carbono, vitaminas o minerales).

### INGREDIENTES:

- |                      |    |
|----------------------|----|
| 1. Hummus            | 4. |
| 2. Pan pita integral | 5. |
| 3. Calabacín         | 6. |

### DESCRIPCIÓN:

### PASOS:

Tu receta es rica en:

Tu receta es pobre en:

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

---

*1º a 6º de Educación Primaria*

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

# Plantilla


En esta actividad deberás **proponer una secuencia de actividades para realizar en el recreo o en casa**. Rodea dos ejercicios que te gustaría realizar y dibuja el tercero

RODEA 2			DIBUJA 1

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

1




En esta actividad deberás **proponer una secuencia de actividades para realizar en el recreo o en casa**. Rodea dos ejercicios que te gustaría realizar y dibuja el tercero

RODEA 2			DIBUJA 1
			

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

2

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de actividades para realizar en el recreo o en casa**. Rodea dos ejercicios que te gustaría realizar y dibuja el tercero

RODEA 2			DIBUJA 1
			

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

3

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de actividades para realizar en el recreo o en casa**. Rodea dos ejercicios que te gustaría realizar y dibuja el tercero

RODEA 2			DIBUJA 1
			

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

4

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de actividades para realizar en el recreo o en casa**. Rodea dos ejercicios que te gustaría realizar y dibuja el tercero

RODEA 2			DIBUJA 1
			



# ENTRENAMIENTO PERSONAL

5

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de actividades para realizar en el recreo o en casa**. Rodea dos ejercicios que te gustaría realizar y dibuja el tercero

RODEA 2			DIBUJA 1
			

## ENTRENAMIENTO PERSONAL

Libre

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de actividades para realizar en el recreo o en casa.**

DIBUJA 3 EJERCICIOS

DIBUJA 3 EJERCICIOS		

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

## Plantilla

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de actividades para realizar en el recreo o en casa**. Escribe en cada recuadro el nombre de la actividad y realiza un dibujo que represente qué hay que hacer. Indica entre paréntesis el número de veces que hay que repetir el ejercicio. Las actividades que propongas deben incluir los siguientes **ejercicios**:

--	--	--

1	2	3	4	5

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

1

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de actividades para realizar en el recreo o en casa**. Escribe en cada recuadro el nombre de la actividad y realiza un dibujo que represente qué hay que hacer. Indica entre paréntesis el número de veces que hay que repetir el ejercicio. Las actividades que propongas deben incluir los siguientes **ejercicios**:

Correr	Saltar	Agacharse
--------	--------	-----------

1	2	3	4	5

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

2

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de actividades para realizar en el recreo o en casa**. Escribe en cada recuadro el nombre de la actividad y realiza un dibujo que represente qué hay que hacer. Indica entre paréntesis el número de veces que hay que repetir el ejercicio. Las actividades que propongas deben incluir los siguientes **ejercicios**:

Salto de conejo	Salto pata coja	Puntillas
-----------------	-----------------	-----------

1	2	3	4	5

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

# 3

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de actividades para realizar en el recreo o en casa**. Escribe en cada recuadro el nombre de la actividad y realiza un dibujo que represente qué hay que hacer. Indica entre paréntesis el número de veces que hay que repetir el ejercicio. Las actividades que propongas deben incluir los siguientes **ejercicios**:

Gatear	Postura de gato	Caminar con los talones
--------	-----------------	-------------------------

1	2	3	4	5

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

4

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de actividades para realizar en el recreo o en casa**. Escribe en cada recuadro el nombre de la actividad y realiza un dibujo que represente qué hay que hacer. Indica entre paréntesis el número de veces que hay que repetir el ejercicio. Las actividades que propongas deben incluir los siguientes **ejercicios**:

Correr	Paso del cangrejo	Talones al glúteo
--------	-------------------	-------------------

1	2	3	4	5

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

5

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de actividades para realizar en el recreo o en casa**. Escribe en cada recuadro el nombre de la actividad y realiza un dibujo que represente qué hay que hacer. Indica entre paréntesis el número de veces que hay que repetir el ejercicio. Las actividades que propongas deben incluir los siguientes **ejercicios**:

Paso del oso	Palmadas sobre la cabeza	Salto lateral
--------------	--------------------------	---------------

1	2	3	4	5



# ENTRENAMIENTO PERSONAL

## Libre

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de actividades para realizar en el recreo o en casa**. Escribe en cada recuadro el nombre de la actividad y realiza un dibujo que represente qué hay que hacer. Indica entre paréntesis el número de veces que hay que repetir el ejercicio:

1	2	3	4	5

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

# Plantilla

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de ejercicios para realizar en el recreo o en casa**. Escribe en cada recuadro el nombre de la actividad y explica en pocas palabras cómo se realiza. Indica entre paréntesis el número de veces que hay que repetir el ejercicio. Las actividades que propongamos deben incluir los siguientes **movimientos**:

--	--	--

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

# 1

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de ejercicios para realizar en el recreo o en casa**. Escribe en cada recuadro el nombre de la actividad y explica en pocas palabras cómo se realiza. Indica entre paréntesis el número de veces que hay que repetir el ejercicio. Las actividades que propongas deben incluir los siguientes **movimientos**:

Saltar a la pata coja	Zancada frontal	Trotar
-----------------------	-----------------	--------

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

## 2

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de ejercicios para realizar en el recreo o en casa**. Escribe en cada recuadro el nombre de la actividad y explica en pocas palabras cómo se realiza. Indica entre paréntesis el número de veces que hay que repetir el ejercicio. Las actividades que propongamos deben incluir los siguientes **movimientos**:

Saltar a pies juntos	Paso del cangrejo	Caminar de puntillas
----------------------	-------------------	----------------------

1	2	3
4	5	6

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

# 3

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de ejercicios para realizar en el recreo o en casa**. Escribe en cada recuadro el nombre de la actividad y explica en pocas palabras cómo se realiza. Indica entre paréntesis el número de veces que hay que repetir el ejercicio. Las actividades que propongamos deben incluir los siguientes **movimientos**:

Paso del oso	Caminar con los talones	Rodillas al pecho
--------------	-------------------------	-------------------

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

## 4

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de ejercicios para realizar en el recreo o en casa**. Escribe en cada recuadro el nombre de la actividad y explica en pocas palabras cómo se realiza. Indica entre paréntesis el número de veces que hay que repetir el ejercicio. Las actividades que propongamos deben incluir los siguientes **movimientos**:

Zancada frontal	Talones al glúteo	Levantar pierna al frente
-----------------	-------------------	---------------------------

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

# 5

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de ejercicios para realizar en el recreo o en casa**. Escribe en cada recuadro el nombre de la actividad y explica en pocas palabras cómo se realiza. Indica entre paréntesis el número de veces que hay que repetir el ejercicio. Las actividades que propongas deben incluir los siguientes **movimientos**:

Salto de la rana	Postura del árbol	Correr
------------------	-------------------	--------

1	2	3
4	5	6

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

## Libre

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de ejercicios para realizar en el recreo o en casa**. Escribe en cada recuadro el nombre de la actividad y explica en pocas palabras cómo se realiza. Indica entre paréntesis el número de veces que hay que repetir el ejercicio.

1	2	3
4	5	6



# ENTRENAMIENTO PERSONAL

## Plantilla

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de ejercicios para realizar en el recreo o en casa**. Describe en cada fila de manera concisa en qué consiste la actividad, indicando el tiempo de duración y/o el número de veces que se repite la actividad. Por ejemplo, en el **ejemplo 1** hay que saltar sobre la pierna derecha durante 15 segundos, 3 veces, mientras que en el **ejemplo 2** solo hay que hacer 10 sentadillas. Las actividades que propongas deben incluir los siguientes **movimientos**:

--	--	--

Actividad	Duración	Repeticiones
<b>Ejemplo 1. Saltar sobre la pierna derecha</b>	15 segundos	3
<b>Ejemplo 2. Sentadillas</b>	Sin tiempo	10
<b>1.</b>		
<b>2.</b>		
<b>3.</b>		
<b>4.</b>		
<b>5.</b>		
<b>6.</b>		
<b>7.</b>		
<b>8.</b>		
<b>9.</b>		
<b>10.</b>		

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

1

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de ejercicios para realizar en el recreo o en casa**. Describe en cada fila de manera concisa en qué consiste la actividad, indicando el tiempo de duración y/o el número de veces que se repite la actividad. Por ejemplo, en el **ejemplo 1** hay que saltar sobre la pierna derecha durante 15 segundos, 3 veces, mientras que en el **ejemplo 2** solo hay que hacer 10 sentadillas. Las actividades que propongas deben incluir los siguientes **movimientos**:

Salto lateral	Correr	Paso del granjero
---------------	--------	-------------------

Actividad	Duración	Repeticiones
<b>Ejemplo 1. Saltar sobre la pierna derecha</b>	15 segundos	3
<b>Ejemplo 2. Sentadillas</b>	Sin tiempo	10
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

2

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de ejercicios para realizar en el recreo o en casa**. Describe en cada fila de manera concisa en qué consiste la actividad, indicando el tiempo de duración y/o el número de veces que se repite la actividad. Por ejemplo, en el **ejemplo 1** hay que saltar sobre la pierna derecha durante 15 segundos, 3 veces, mientras que en el **ejemplo 2** solo hay que hacer 10 sentadillas. Las actividades que propongas deben incluir los siguientes **movimientos**:

Zancada	Caminar hacia atrás	Plancha
---------	---------------------	---------

Actividad	Duración	Repeticiones
<b>Ejemplo 1. Saltar sobre la pierna derecha</b>	15 segundos	3
<b>Ejemplo 2. Sentadillas</b>	Sin tiempo	10
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

3

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de ejercicios para realizar en el recreo o en casa**. Describe en cada fila de manera concisa en qué consiste la actividad, indicando el tiempo de duración y/o el número de veces que se repite la actividad. Por ejemplo, en el **ejemplo 1** hay que saltar sobre la pierna derecha durante 15 segundos, 3 veces, mientras que en el **ejemplo 2** solo hay que hacer 10 sentadillas. Las actividades que propongas deben incluir los siguientes **movimientos**:

Paso lateral	Pies en puntillas	Escalador
--------------	-------------------	-----------

Actividad	Duración	Repeticiones
<b>Ejemplo 1. Saltar sobre la pierna derecha</b>	15 segundos	3
<b>Ejemplo 2. Sentadillas</b>	Sin tiempo	10
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

4

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de ejercicios para realizar en el recreo o en casa**. Describe en cada fila de manera concisa en qué consiste la actividad, indicando el tiempo de duración y/o el número de veces que se repite la actividad. Por ejemplo, en el **ejemplo 1** hay que saltar sobre la pierna derecha durante 15 segundos, 3 veces, mientras que en el **ejemplo 2** solo hay que hacer 10 sentadillas. Las actividades que propongas deben incluir los siguientes **movimientos**:

Saltos	Jumping Jacks	Donkey kicks
--------	---------------	--------------

Actividad	Duración	Repeticiones
<b>Ejemplo 1. Saltar sobre la pierna derecha</b>	15 segundos	3
<b>Ejemplo 2. Sentadillas</b>	Sin tiempo	10
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

5

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de ejercicios para realizar en el recreo o en casa**. Describe en cada fila de manera concisa en qué consiste la actividad, indicando el tiempo de duración y/o el número de veces que se repite la actividad. Por ejemplo, en el **ejemplo 1** hay que saltar sobre la pierna derecha durante 15 segundos, 3 veces, mientras que en el **ejemplo 2** solo hay que hacer 10 sentadillas. Las actividades que propongas deben incluir los siguientes **movimientos**:

Zancada lateral	Brazos arriba y abajo	Plancha lateral
-----------------	-----------------------	-----------------

Actividad	Duración	Repeticiones
<b>Ejemplo 1. Saltar sobre la pierna derecha</b>	15 segundos	3
<b>Ejemplo 2. Sentadillas</b>	Sin tiempo	10
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

## ENTRENAMIENTO PERSONAL

Libre

En esta actividad deberás **proponer una secuencia de ejercicios para realizar en el recreo o en casa**. Describe en cada fila de manera concisa en qué consiste la actividad, indicando el tiempo de duración y/o el número de veces que se repite la actividad. Por ejemplo, en el **ejemplo 1** hay que saltar sobre la pierna derecha durante 15 segundos, 3 veces, mientras que en el **ejemplo 2** solo hay que hacer 10 sentadillas.

Actividad	Duración	Repeticiones
<b>Ejemplo 1. Saltar sobre la pierna derecha</b>	15 segundos	3
<b>Ejemplo 2. Sentadillas</b>	Sin tiempo	10
<b>1.</b>		
<b>2.</b>		
<b>3.</b>		
<b>4.</b>		
<b>5.</b>		
<b>6.</b>		
<b>7.</b>		
<b>8.</b>		
<b>9.</b>		
<b>10.</b>		

# AGENTES PUBLICITARIOS

---

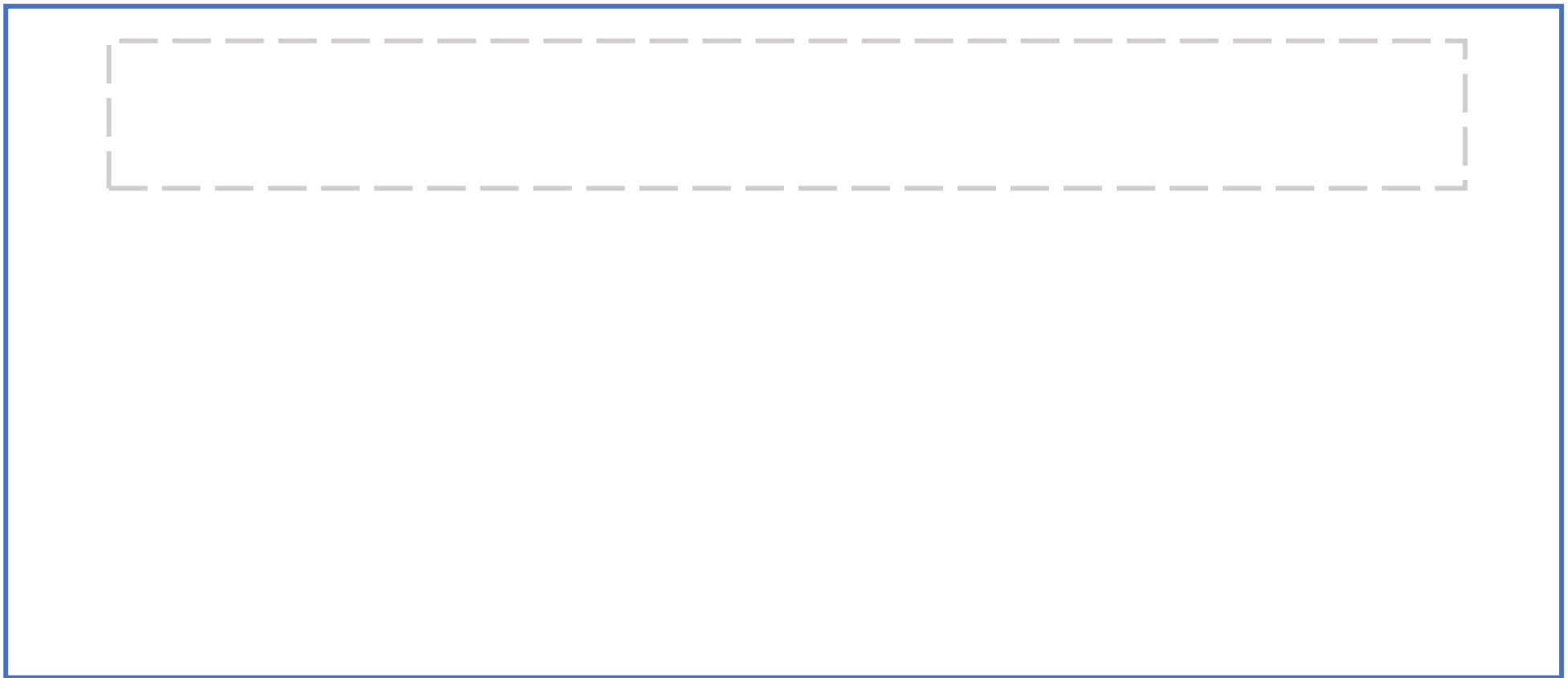
*1º a 6º de Educación Primaria*



# AGENTES PUBLICITARIOS

## Plantilla

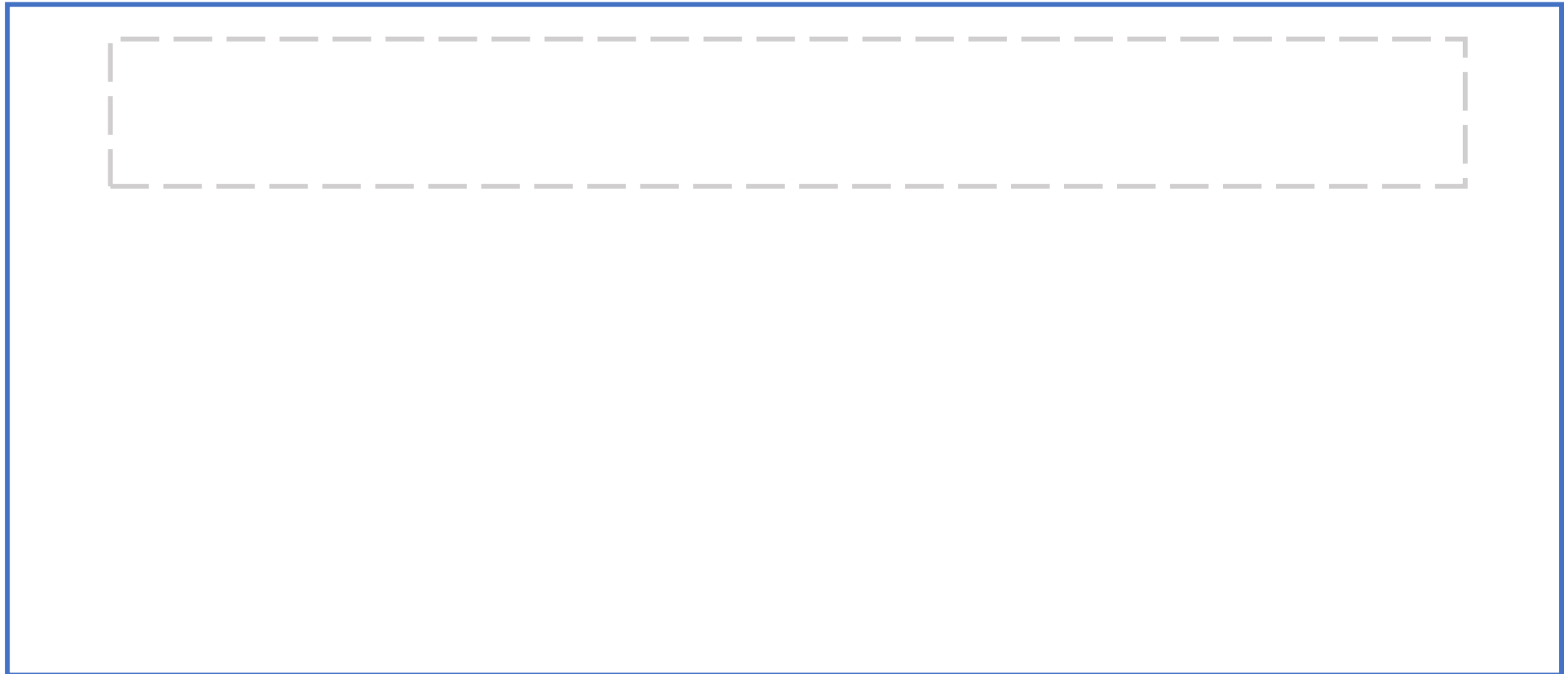
A continuación, vamos a **crear un cartel publicitario**. Para ello, en el rectángulo punteado deberás escribir una frase (eslogan) que recomiende realizar la actividad propuesta. En el espacio restante dentro del rectángulo azul deberás hacer un dibujo que represente el eslogan. **Producto a promocionar:** \_\_\_\_\_

A large blue rectangular frame containing a smaller dashed rectangular box for writing a slogan.

# AGENTES PUBLICITARIOS

**1**

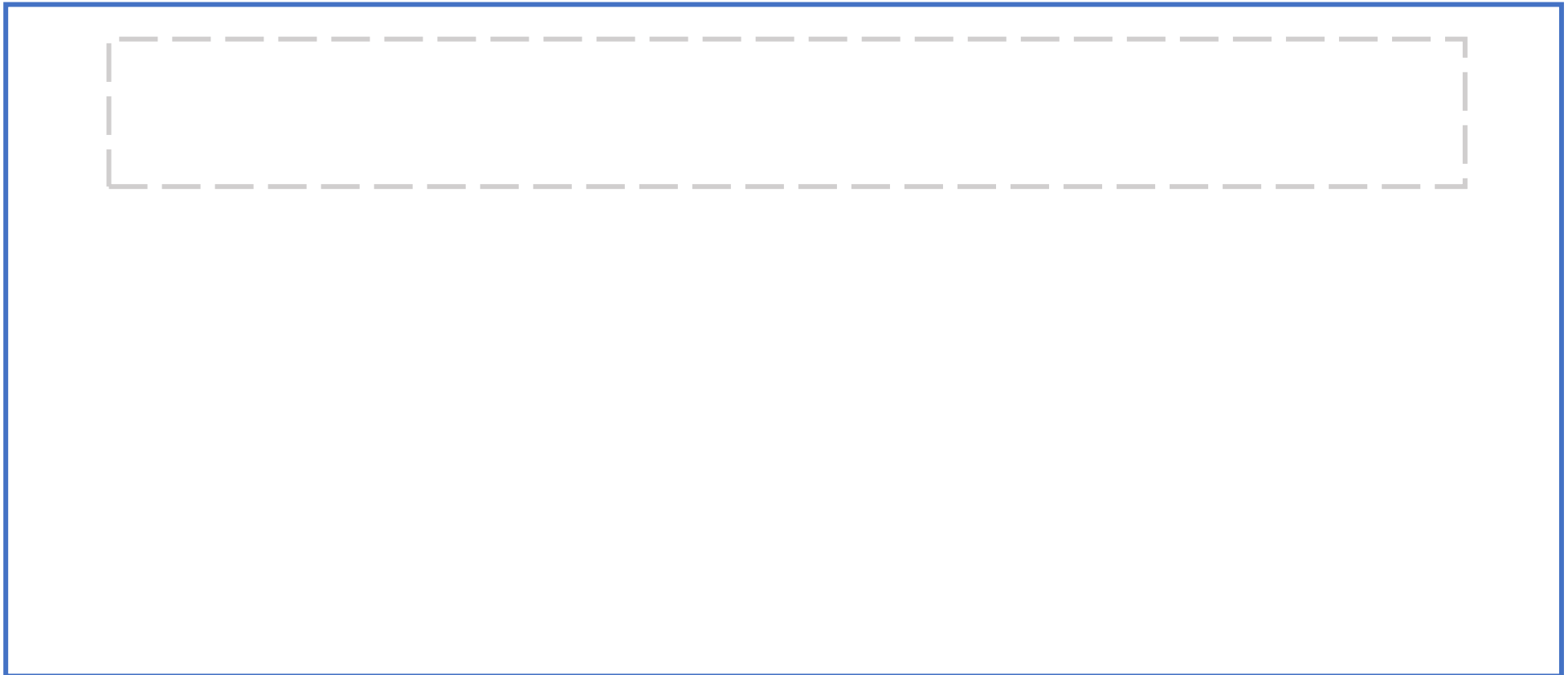
A continuación, vamos a **crear un cartel publicitario**. Para ello, en el rectángulo punteado deberás escribir una frase (eslogan) que recomiende realizar la actividad propuesta. En el espacio restante dentro del rectángulo azul deberás hacer un dibujo que represente el eslogan. **Producto a promocionar: Caminar todos los días.**



## AGENTES PUBLICITARIOS

**2**

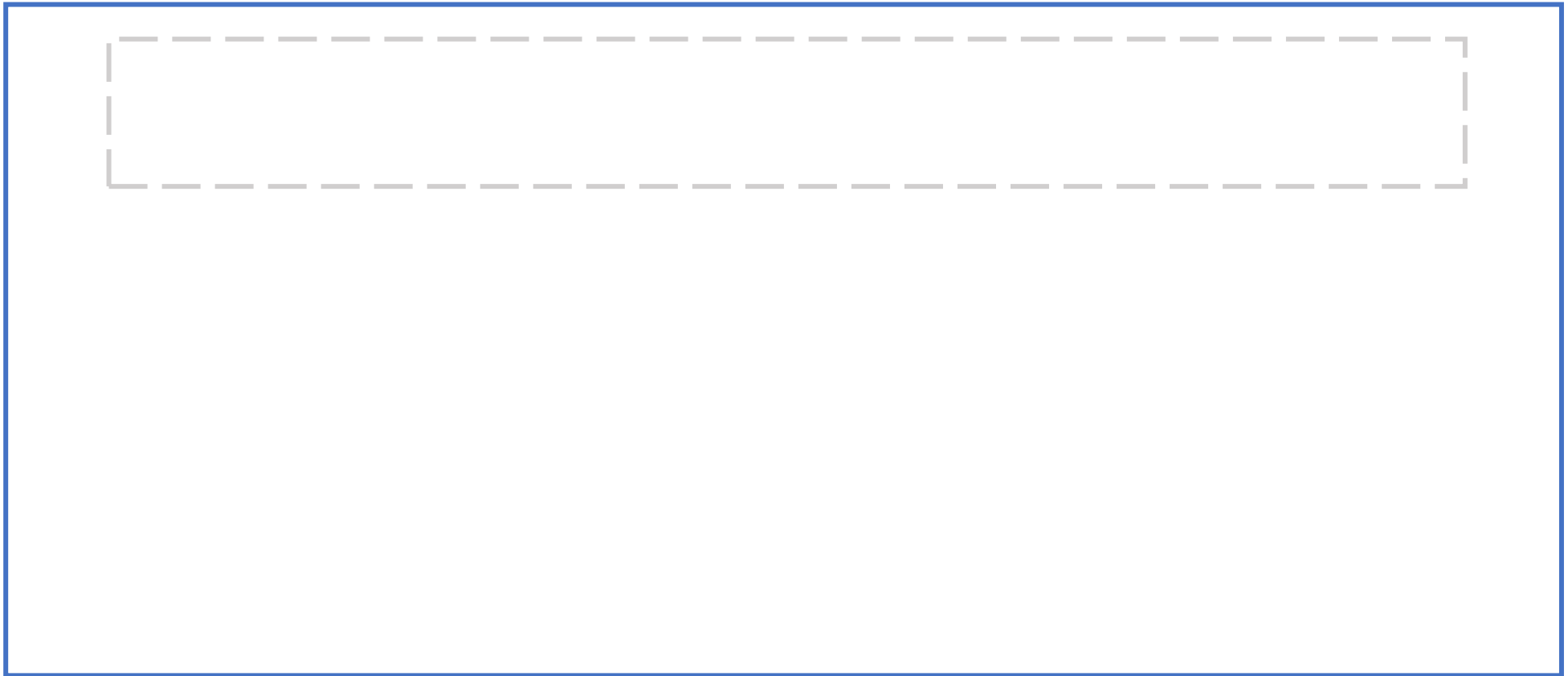
A continuación, vamos a **crear un cartel publicitario**. Para ello, en el rectángulo punteado deberás escribir una frase (eslogan) que recomiende realizar la actividad propuesta. En el espacio restante dentro del rectángulo azul deberás hacer un dibujo que represente el eslogan. **Producto a promocionar: Comer fruta todos los días.**



## AGENTES PUBLICITARIOS

**3**

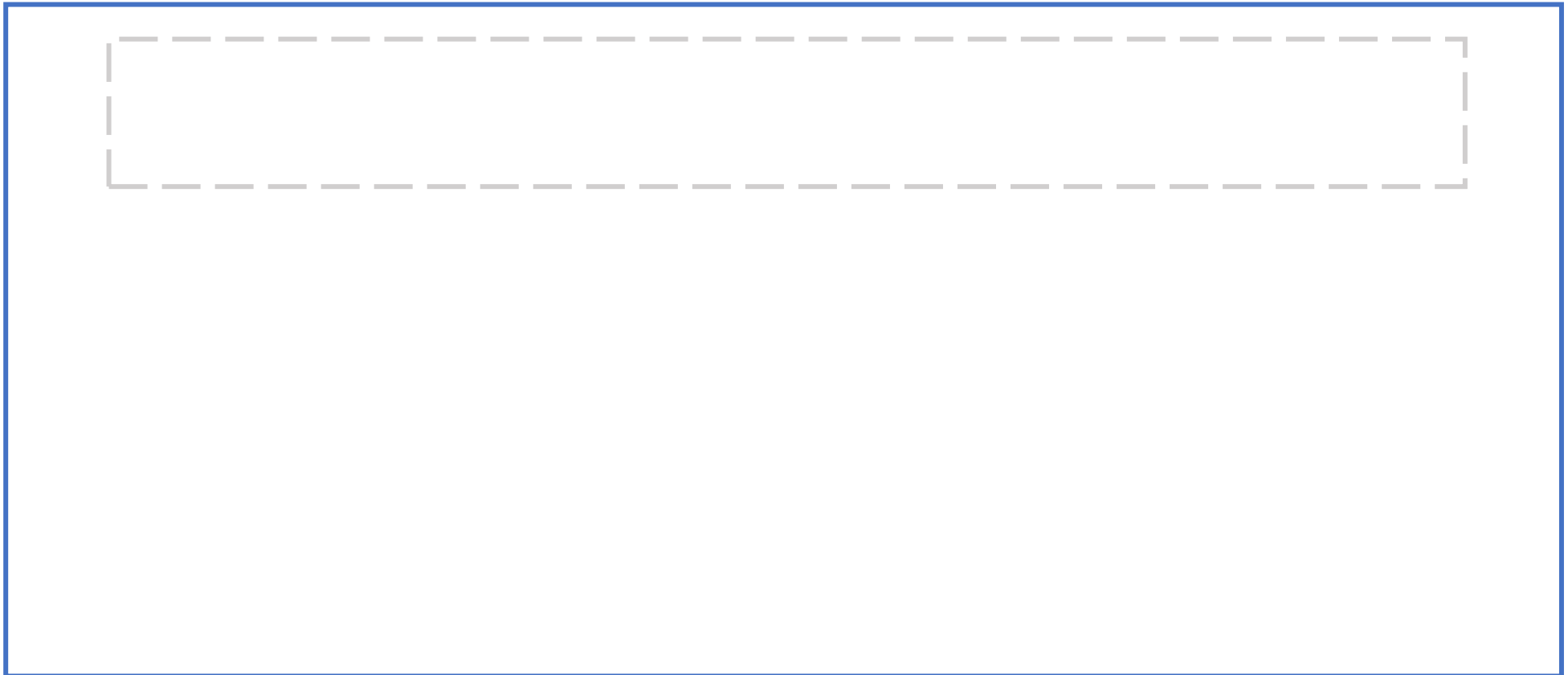
A continuación, vamos a **crear un cartel publicitario**. Para ello, en el rectángulo punteado deberás escribir una frase (eslogan) que recomiende realizar la actividad propuesta. En el espacio restante dentro del rectángulo azul deberás hacer un dibujo que represente el eslogan. **Producto a promocionar: Comer plátano.**



## AGENTES PUBLICITARIOS

4

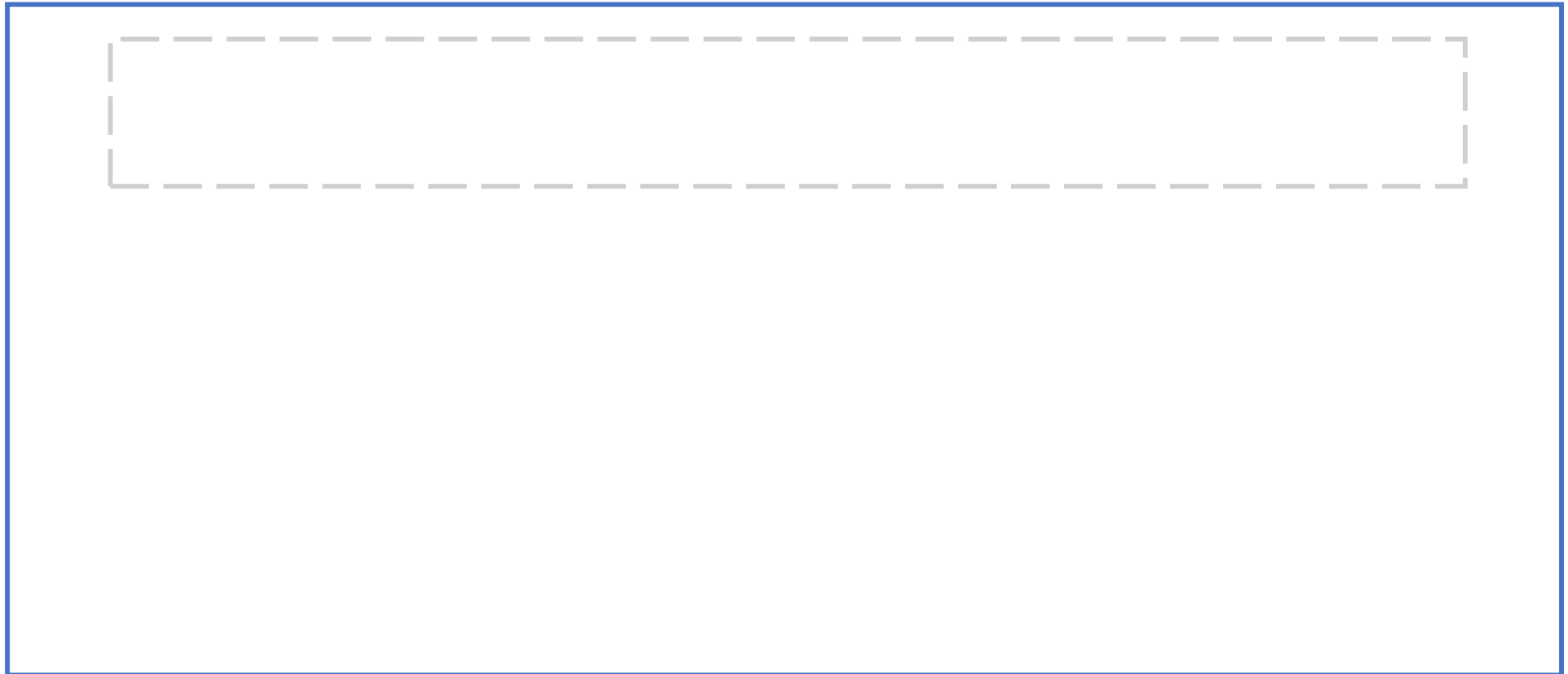
A continuación, vamos a **crear un cartel publicitario**. Para ello, en el rectángulo punteado deberás escribir una frase (eslogan) que recomiende realizar la actividad propuesta. En el espacio restante dentro del rectángulo azul deberás hacer un dibujo que represente el eslogan. **Producto a promocionar: No comer golosinas.**



## AGENTES PUBLICITARIOS

5

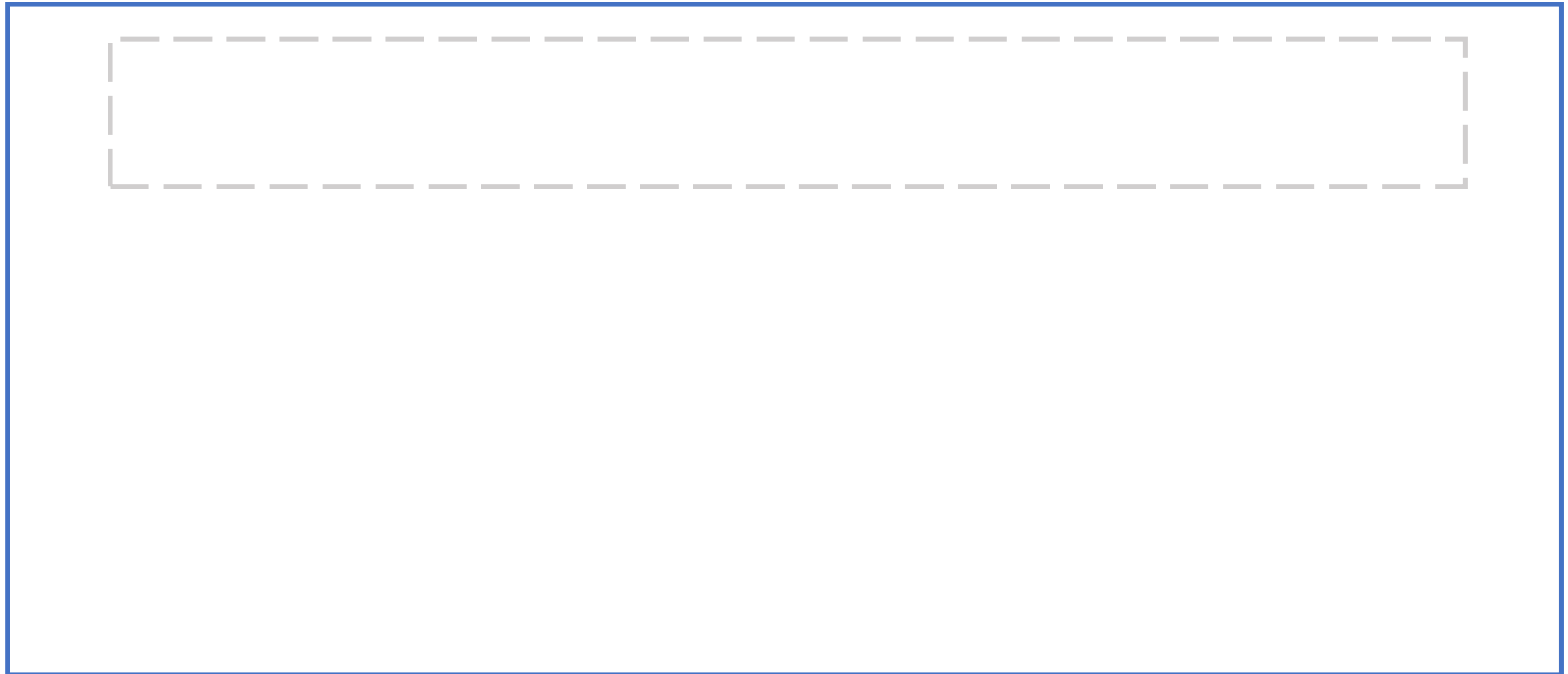
A continuación, vamos a **crear un cartel publicitario**. Para ello, en el rectángulo punteado deberás escribir una frase (eslogan) que recomiende realizar la actividad propuesta. En el espacio restante dentro del rectángulo azul deberás hacer un dibujo que represente el eslogan. **Producto a promocionar: Jugar poco con pantallas.**



## AGENTES PUBLICITARIOS

Libre

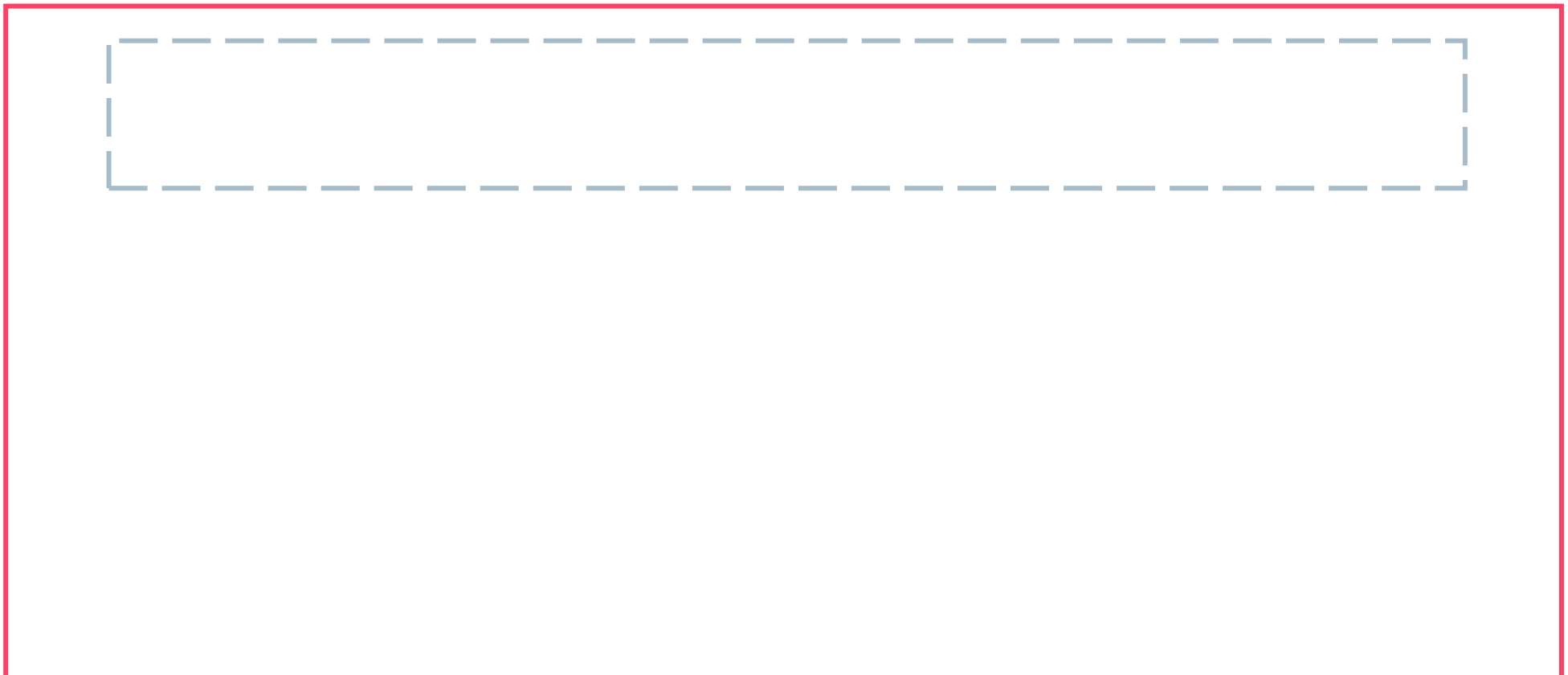
A continuación, vamos a **crear un cartel publicitario**. Para ello, en el rectángulo punteado deberás escribir una frase (eslogan) que recomiende realizar una actividad saludable o no realizar una no saludable. En el espacio restante dentro del rectángulo azul deberás hacer un dibujo que represente el eslogan.

A large blue rectangular frame containing a smaller dashed rectangular box for writing a slogan.

# AGENTES PUBLICITARIOS

## Plantilla

A continuación, vamos a **crear un cartel publicitario**. Para ello, en el rectángulo punteado deberás escribir un eslogan que recomiende o no realizar una actividad relacionada con las palabras que se proponen. Recuerda, la publicidad que crees debe fomentar conductas saludables. En el espacio restante dentro del rectángulo rojo deberás hacer un dibujo que represente el eslogan. **Palabras relacionadas:** \_\_\_\_\_

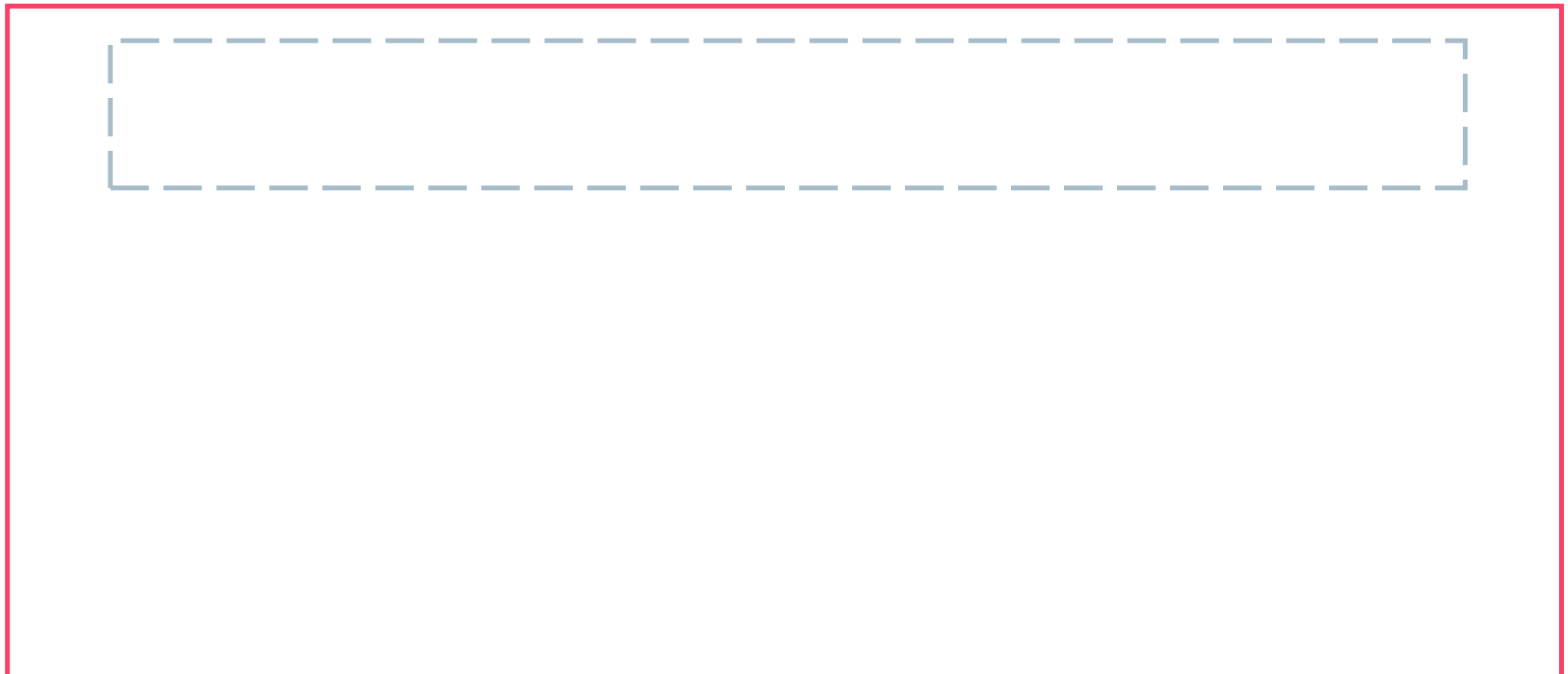




# AGENTES PUBLICITARIOS

1

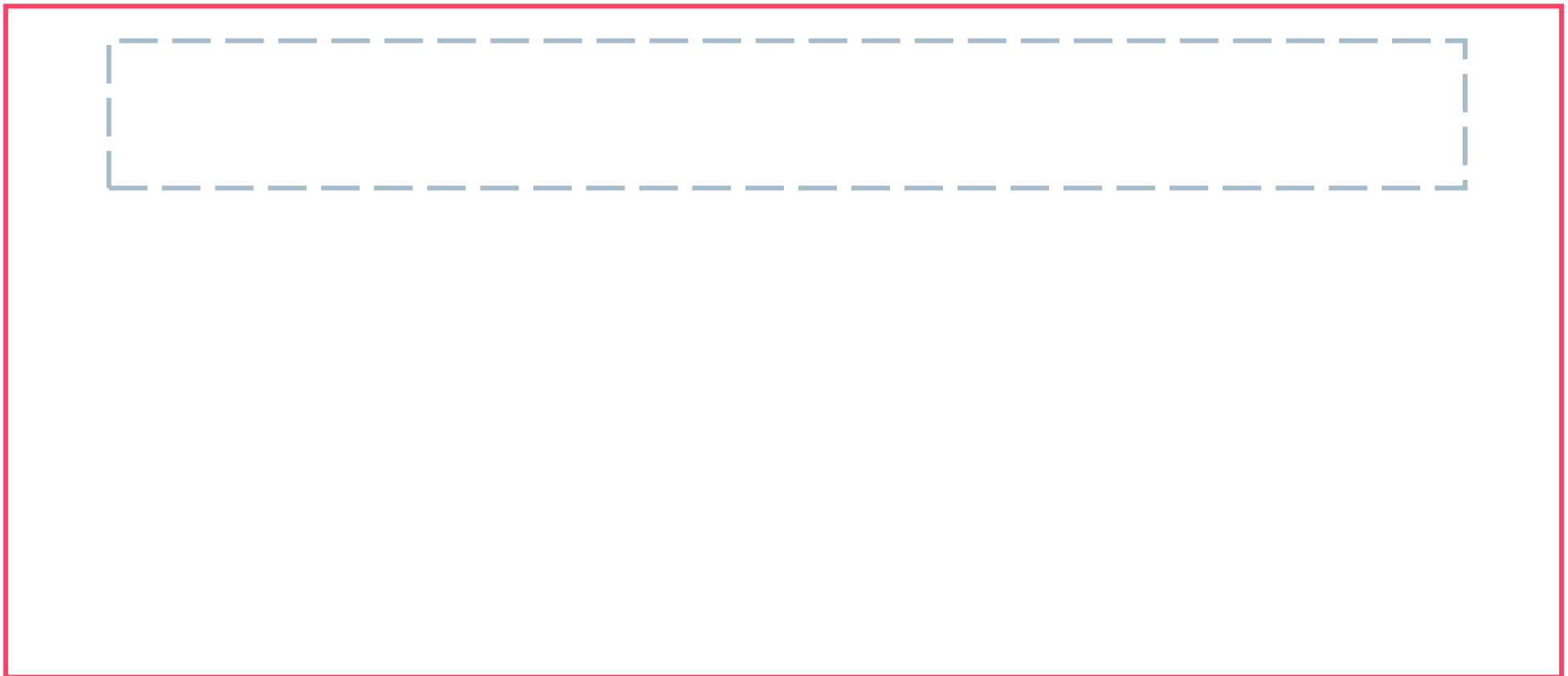
A continuación, vamos a **crear un cartel publicitario**. Para ello, en el rectángulo punteado deberás escribir un eslogan que recomiende o no realizar una actividad relacionada con las palabras que se proponen. Recuerda, la publicidad que crees debe fomentar conductas saludables. En el espacio restante dentro del rectángulo rojo deberás hacer un dibujo que represente el eslogan. **Palabras relacionadas:** Fruta, niños, sobrepeso.



## AGENTES PUBLICITARIOS

2

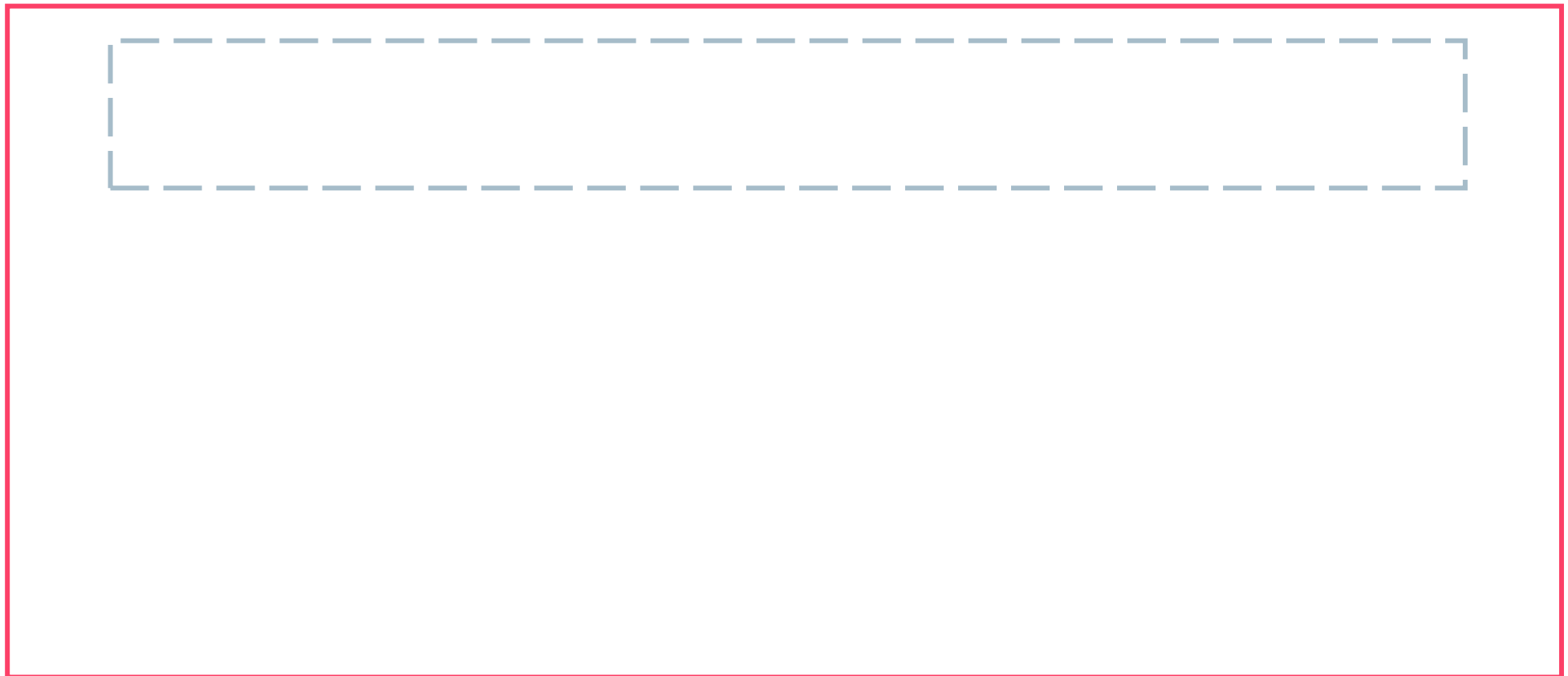
A continuación, vamos a **crear un cartel publicitario**. Para ello, en el rectángulo punteado deberás escribir un eslogan que recomiende o no realizar una actividad relacionada con las palabras que se proponen. Recuerda, la publicidad que crees debe fomentar conductas saludables. En el espacio restante dentro del rectángulo rojo deberás hacer un dibujo que represente el eslogan. **Palabras relacionadas: deporte, pantalla, tiempo.**



## AGENTES PUBLICITARIOS

3

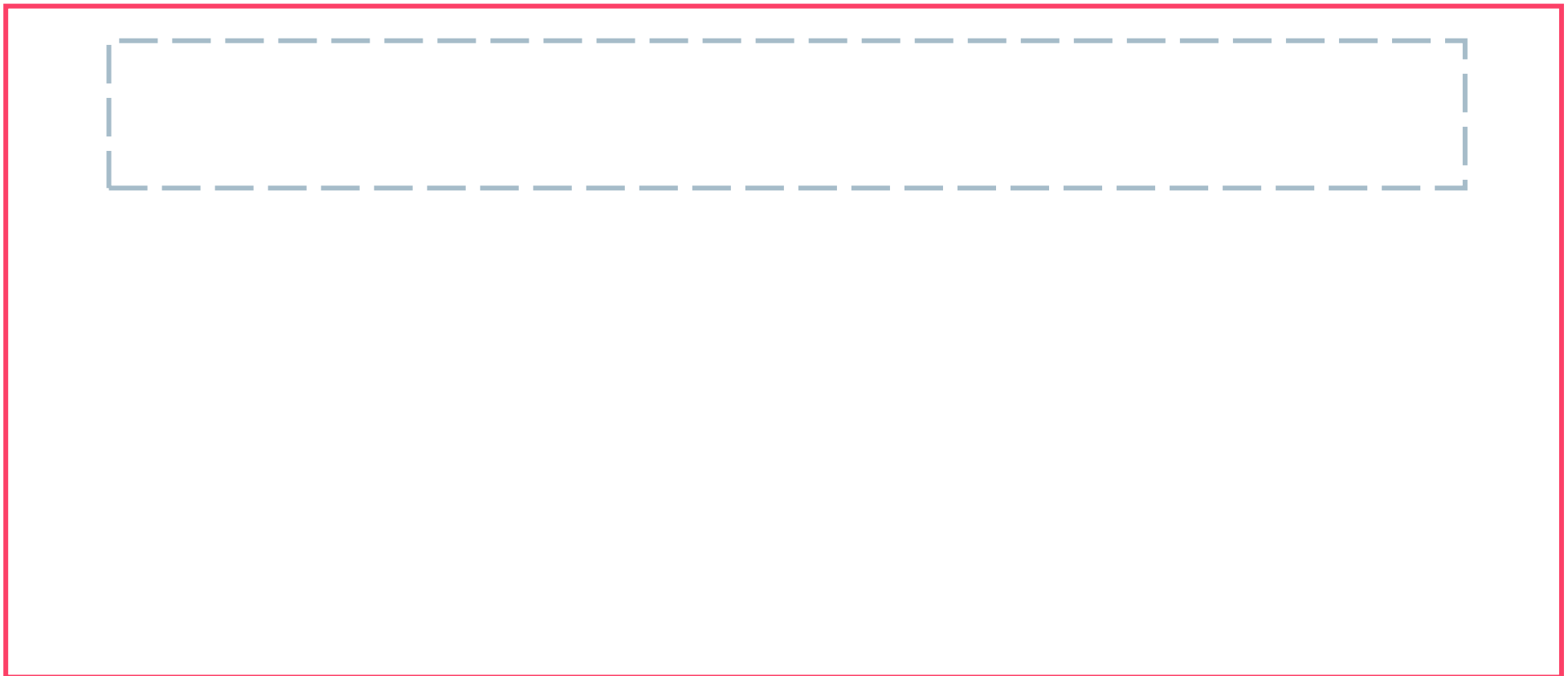
A continuación, vamos a **crear un cartel publicitario**. Para ello, en el rectángulo punteado deberás escribir un eslogan que recomiende o no realizar una actividad relacionada con las palabras que se proponen. Recuerda, la publicidad que crees debe fomentar conductas saludables. En el espacio restante dentro del rectángulo rojo deberás hacer un dibujo que represente el eslogan. **Palabras relacionadas:** cumpleaños, salud, golosinas.



## AGENTES PUBLICITARIOS

4

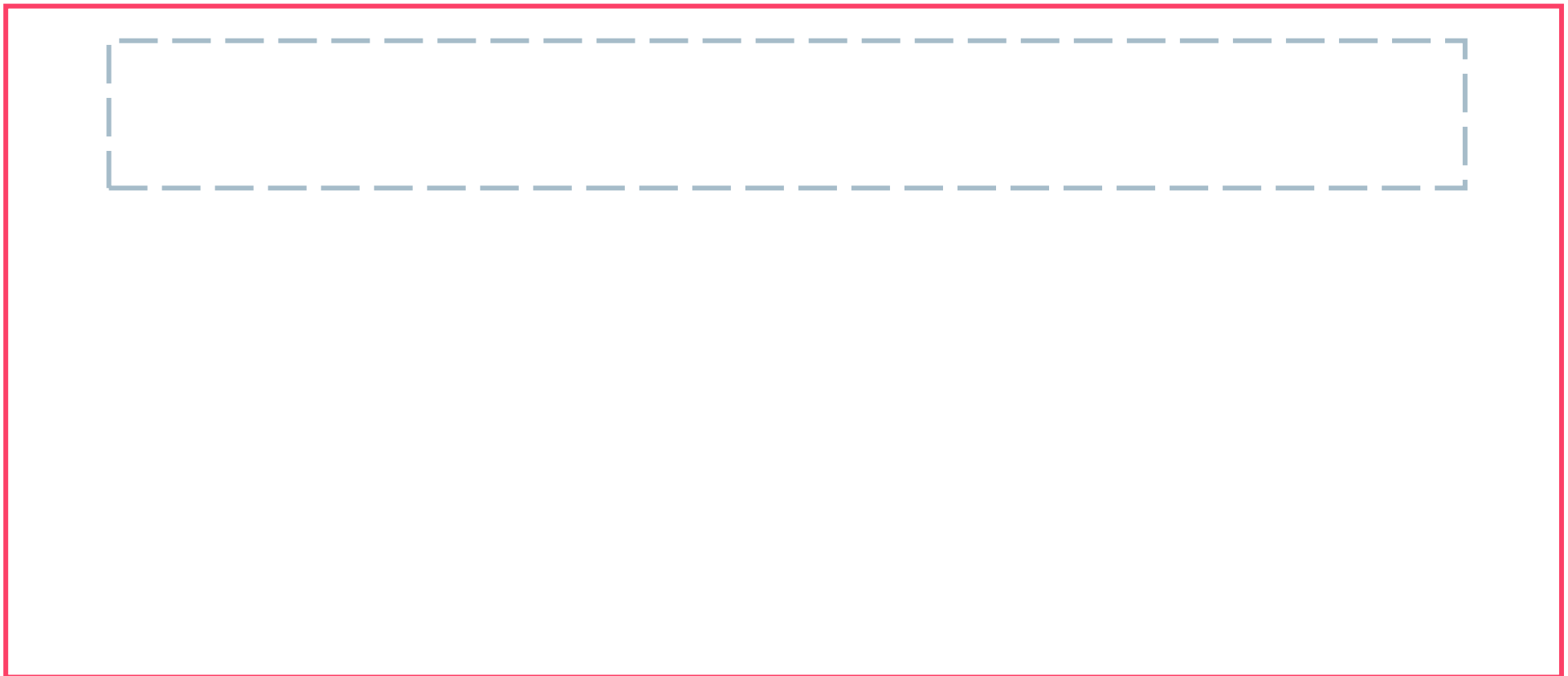
A continuación, vamos a **crear un cartel publicitario**. Para ello, en el rectángulo punteado deberás escribir un eslogan que recomiende o no realizar una actividad relacionada con las palabras que se proponen. Recuerda, la publicidad que crees debe fomentar conductas saludables. En el espacio restante dentro del rectángulo rojo deberás hacer un dibujo que represente el eslogan. **Palabras relacionadas:** refrescos, jugos, agua.



# AGENTES PUBLICITARIOS

5

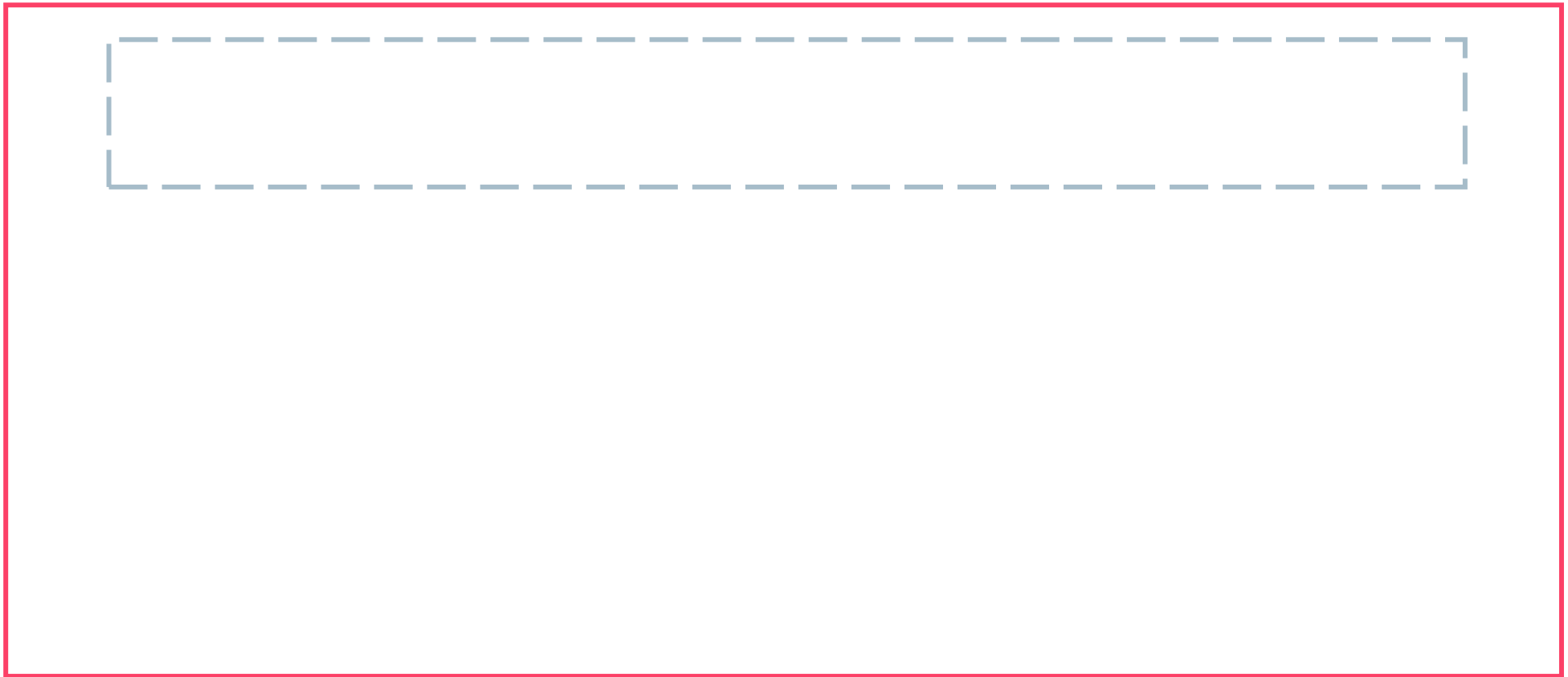
A continuación, vamos a **crear un cartel publicitario**. Para ello, en el rectángulo punteado deberás escribir un eslogan que recomiende o no realizar una actividad relacionada con las palabras que se proponen. Recuerda, la publicidad que crees debe fomentar conductas saludables. En el espacio restante dentro del rectángulo rojo deberás hacer un dibujo que represente el eslogan. **Palabras relacionadas:** sedentarismo, músculos, descanso.



## AGENTES PUBLICITARIOS

Libre

A continuación, vamos a **crear un cartel publicitario**. Para ello, en el rectángulo punteado deberás escribir un eslogan que recomiende realizar una actividad saludable o no realizar una no saludable. Recuerda, la publicidad que crees debe fomentar conductas saludables. En el espacio restante dentro del rectángulo rojo deberás hacer un dibujo que represente el eslogan.

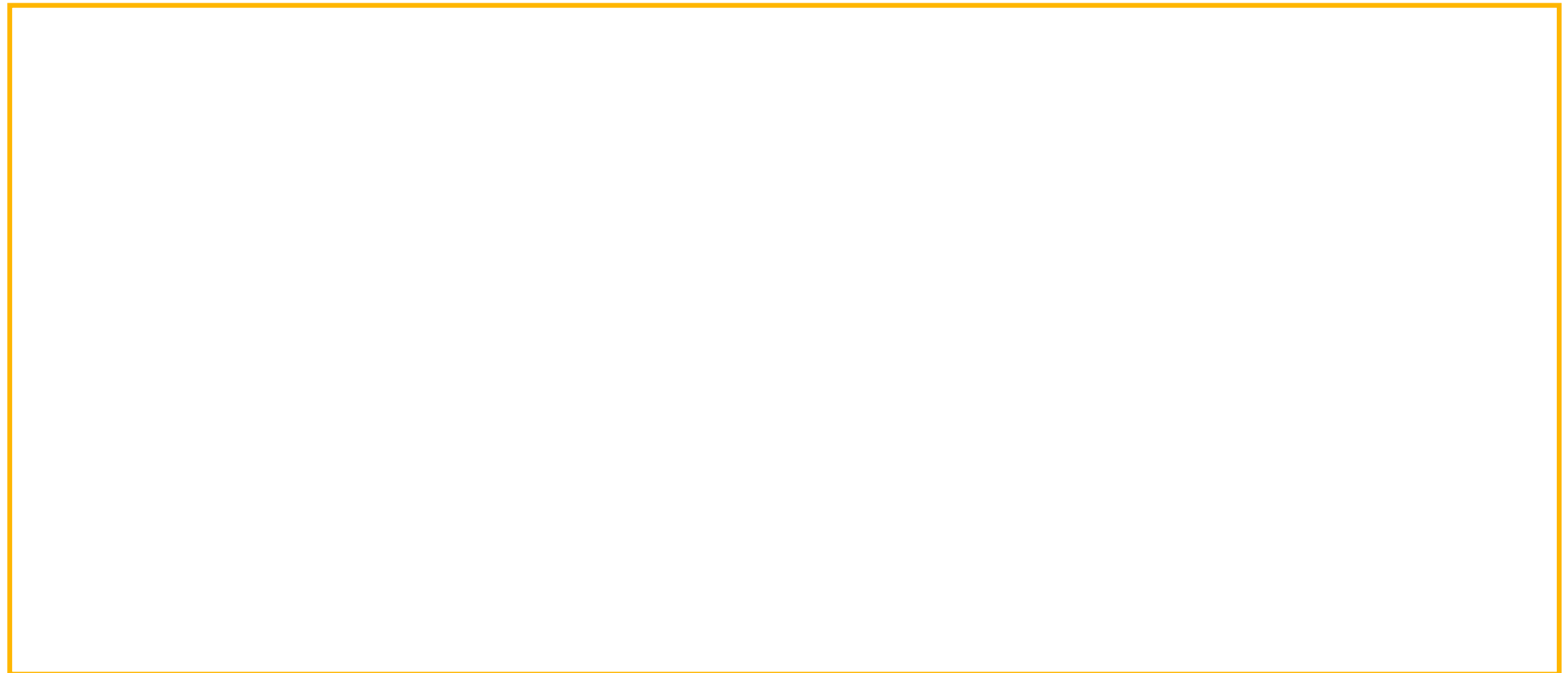
A large red rectangular frame containing a smaller dashed blue rectangular frame, intended for creating a poster. The red frame is the outer boundary, and the dashed blue frame is the inner boundary where the slogan should be written. The space between the frames is intended for a drawing that represents the slogan.

# AGENTES PUBLICITARIOS

## Plantilla

A continuación, vamos a **crear un cartel publicitario**. Para ello, deberás crear un eslogan que recomiende o no realizar una actividad relacionada con el tema que se propone. El eslogan deberá ir acompañado de un dibujo o imagen que lo represente. Recuerda que la publicidad que crees debe fomentar conductas saludables.

### Palabras relacionadas:

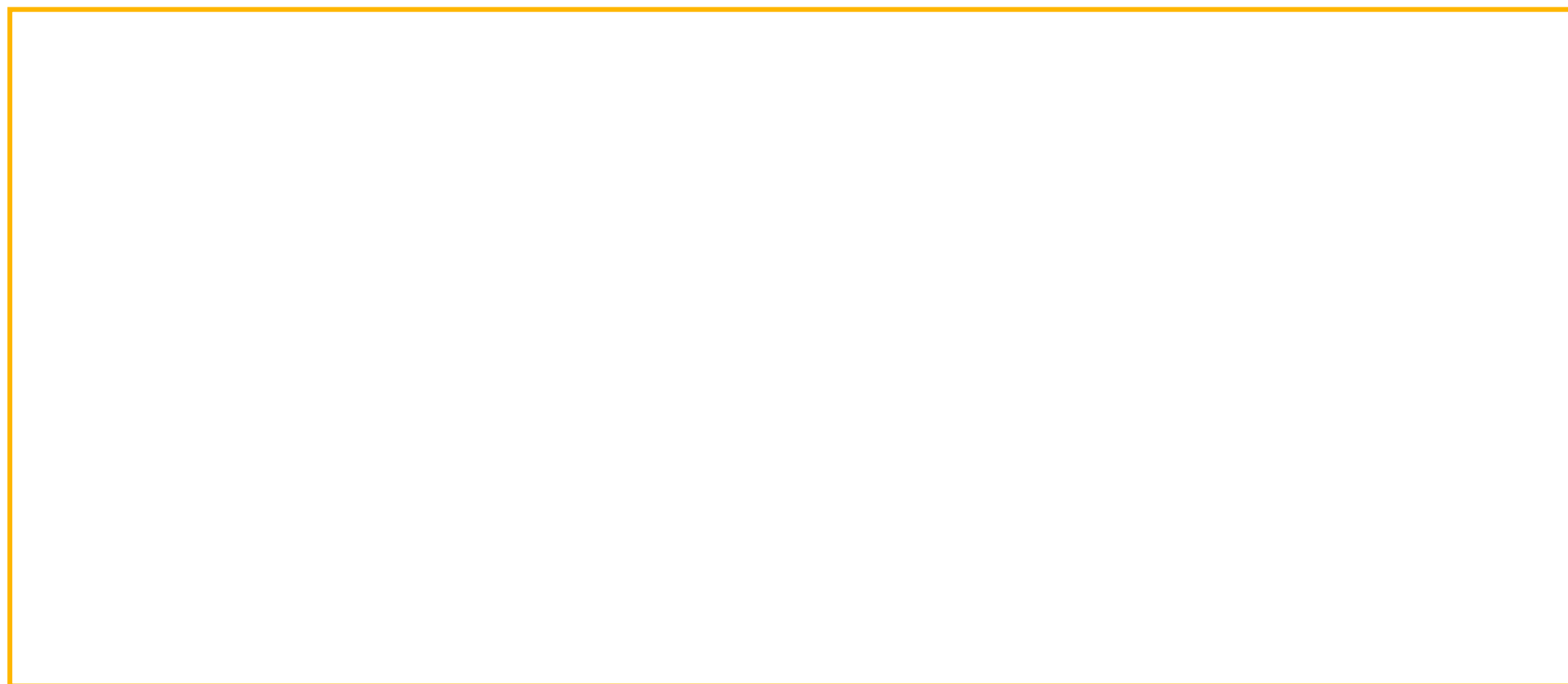


# AGENTES PUBLICITARIOS

**1**

A continuación, vamos a **crear un cartel publicitario**. Para ello, deberás crear un eslogan que recomiende o no realizar una actividad relacionada con el tema que se propone. El eslogan deberá ir acompañado de un dibujo o imagen que lo represente. Recuerda que la publicidad que crees debe fomentar conductas saludables.

**Palabras relacionadas: alimentación.**



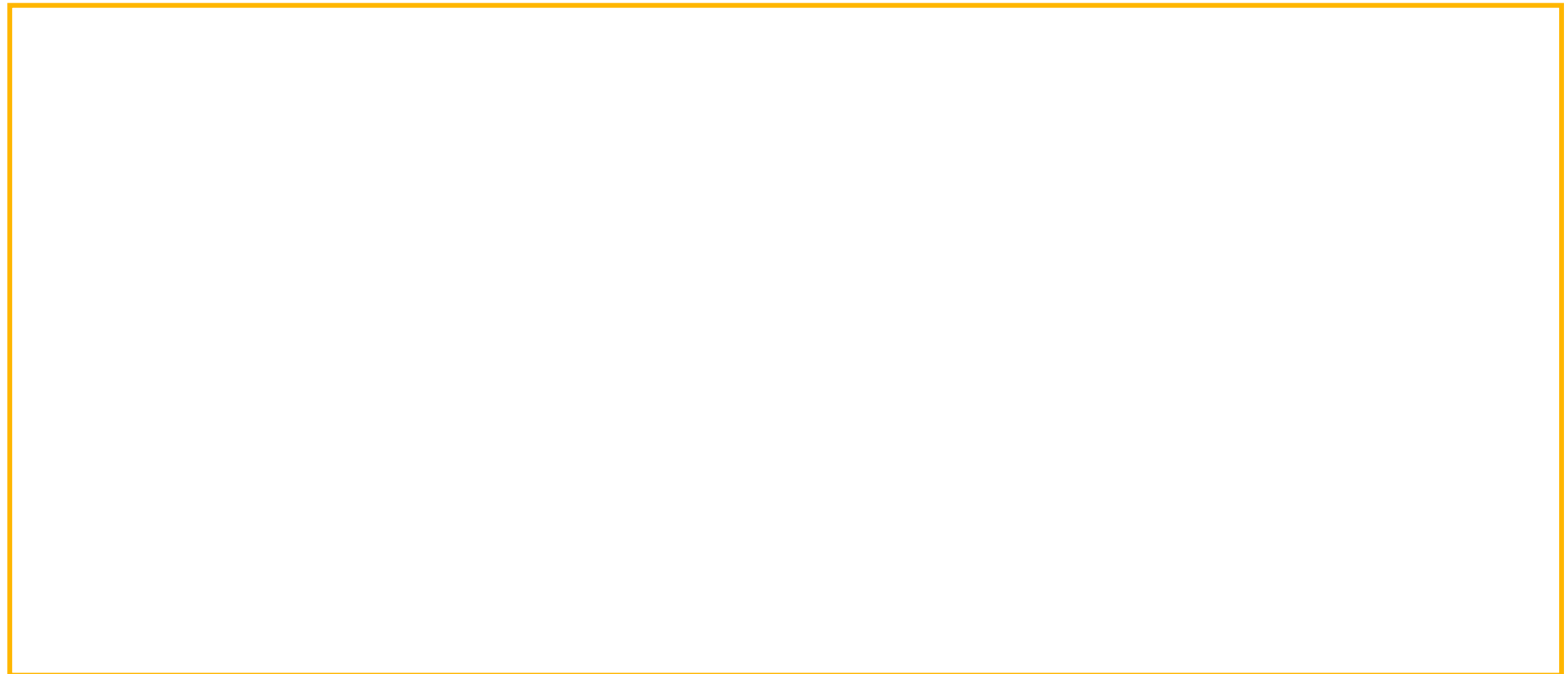


## AGENTES PUBLICITARIOS

## 2

A continuación, vamos a **crear un cartel publicitario**. Para ello, deberás crear un eslogan que recomiende o no realizar una actividad relacionada con el tema que se propone. El eslogan deberá ir acompañado de un dibujo o imagen que lo represente. Recuerda que la publicidad que crees debe fomentar conductas saludables.

**Palabras relacionadas: actividad física.**

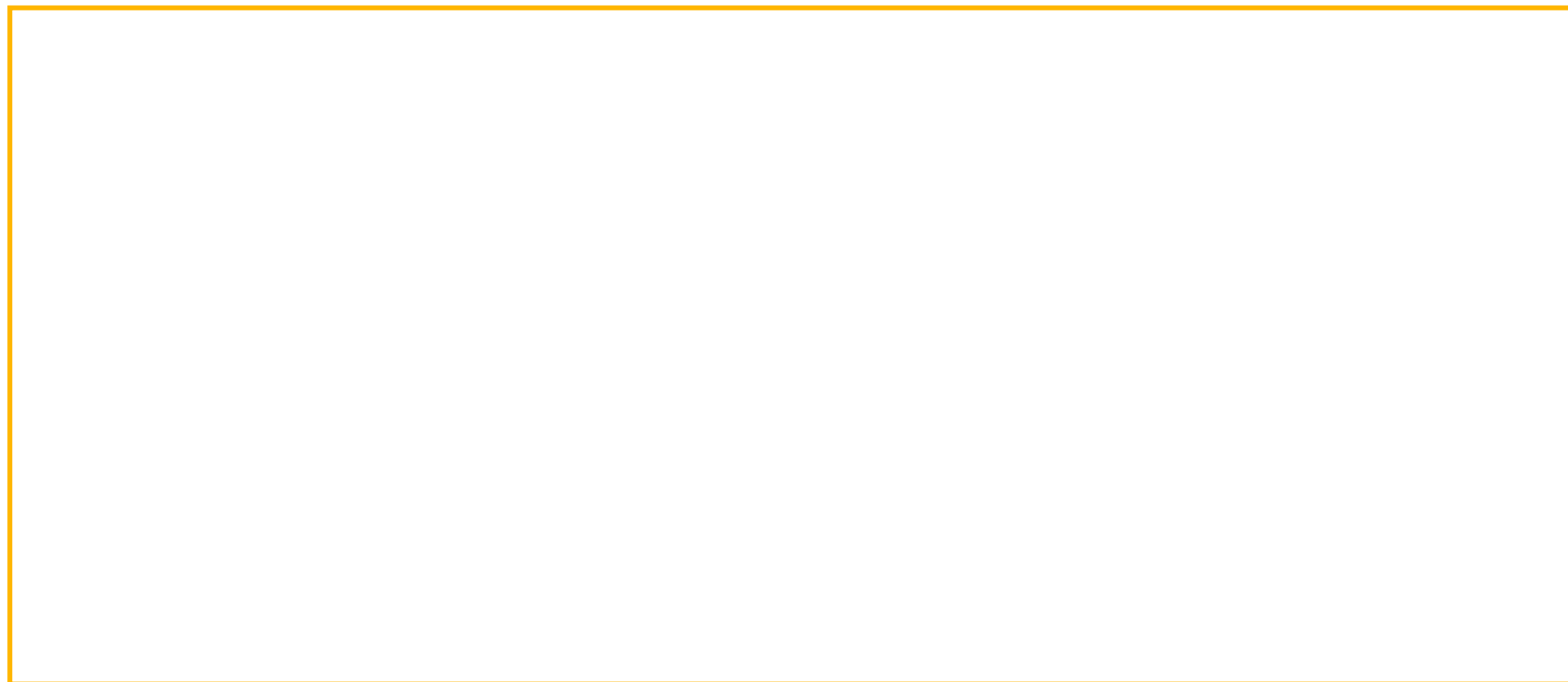


## AGENTES PUBLICITARIOS

3

A continuación, vamos a **crear un cartel publicitario**. Para ello, deberás crear un eslogan que recomiende o no realizar una actividad relacionada con el tema que se propone. El eslogan deberá ir acompañado de un dibujo o imagen que lo represente. Recuerda que la publicidad que crees debe fomentar conductas saludables.

**Palabras relacionadas: higiene.**



## AGENTES PUBLICITARIOS

### 4

A continuación, vamos a **crear un cartel publicitario**. Para ello, deberás crear un eslogan que recomiende o no realizar una actividad relacionada con el tema que se propone. El eslogan deberá ir acompañado de un dibujo o imagen que lo represente. Recuerda que la publicidad que crees debe fomentar conductas saludables.

**Palabras relacionadas: sedentarismo.**

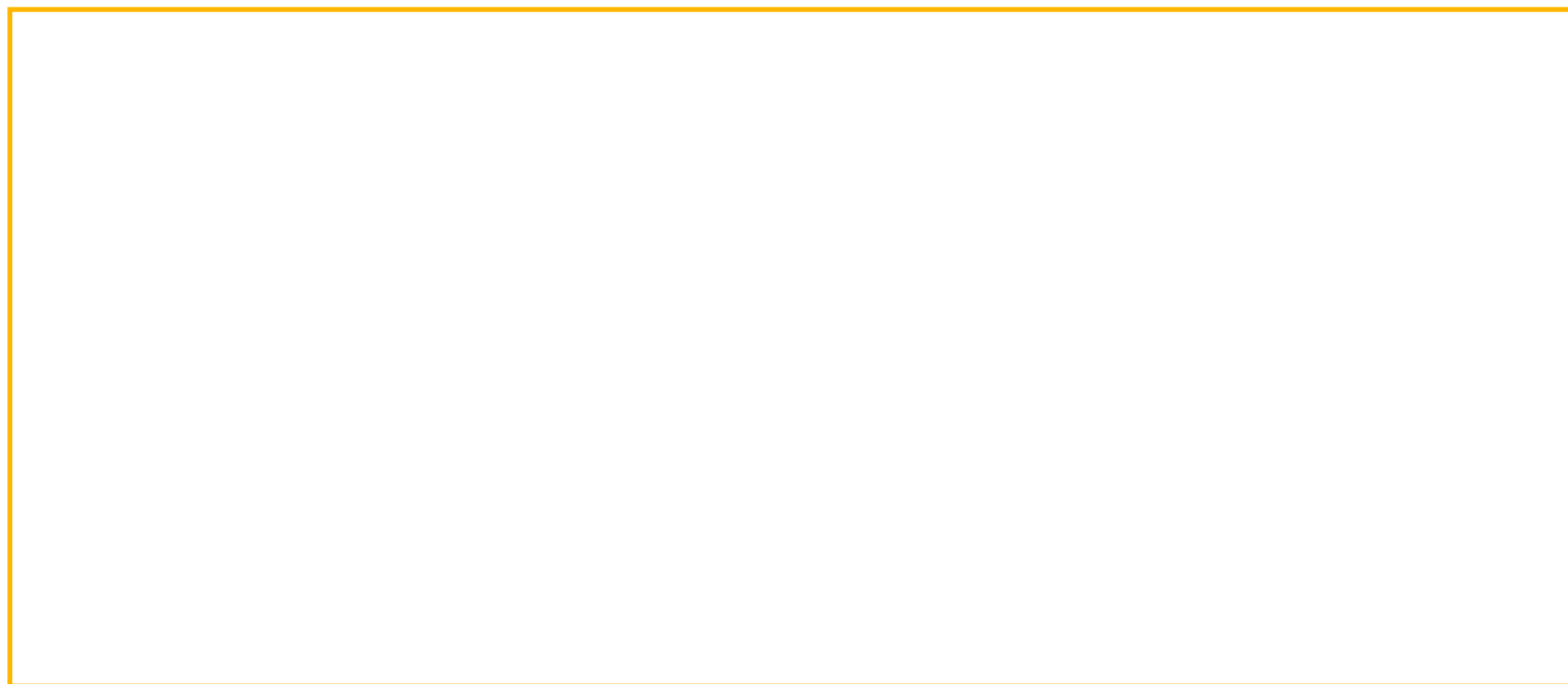


## AGENTES PUBLICITARIOS

5

A continuación, vamos a **crear un cartel publicitario**. Para ello, deberás crear un eslogan que recomiende o no realizar una actividad relacionada con el tema que se propone. El eslogan deberá ir acompañado de un dibujo o imagen que lo represente. Recuerda que la publicidad que crees debe fomentar conductas saludables.

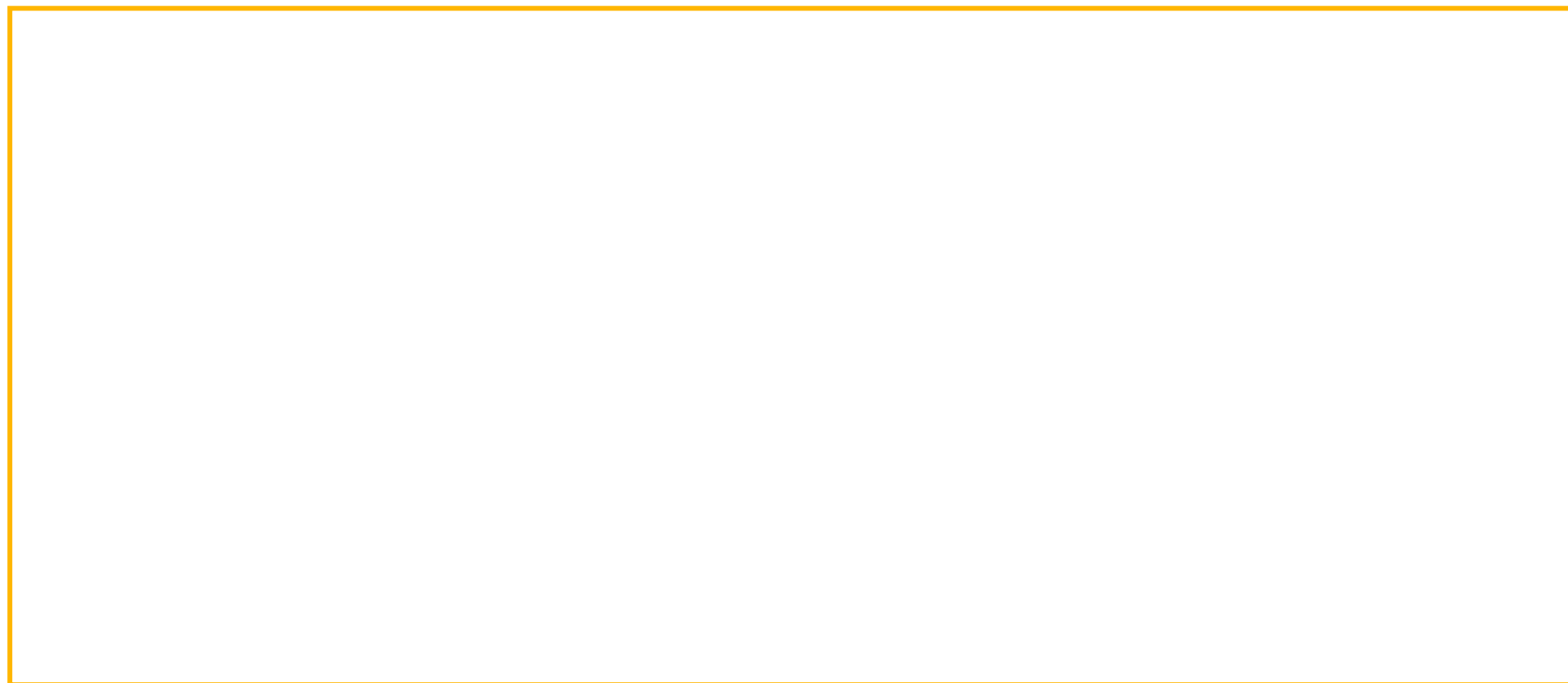
**Palabras relacionadas: sobrepeso.**



## AGENTES PUBLICITARIOS

Libre

A continuación, vamos a **crear un cartel publicitario**. Para ello, deberás crear un eslogan que recomiende o no realizar una actividad vinculada con la salud de las personas. El eslogan deberá ir acompañado de un dibujo o imagen que lo represente. Recuerda que la publicidad que crees debe fomentar conductas saludables.



# COREOGRAFIANDO

---

*1º a 6º de Educación Primaria*



# COREOGRAFIANDO

## Plantilla

En esta actividad vamos a practicar los pasos para bailar la canción

\_\_\_\_\_

<ENLACE>

Para ello debemos:

1. Ver el video de ejemplo.
2. Realizar los pasos uno por uno:

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_
- f. \_\_\_\_\_
- g. \_\_\_\_\_
- h. \_\_\_\_\_
- i. \_\_\_\_\_
- j. \_\_\_\_\_
- k. \_\_\_\_\_
- l. \_\_\_\_\_
- m. \_\_\_\_\_
- n. \_\_\_\_\_
- o. \_\_\_\_\_



# COREOGRAFIANDO

# 1

En esta actividad vamos a practicar los pasos para bailar la canción *Don't worry, be happy!*: [https://www.youtube.com/watch?v=7hGtE3mG\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=7hGtE3mG_g)

Para ello debemos:

1. Ver el video de ejemplo.
2. Realizar los pasos uno por uno:
  - a. Chasquear los dedos arriba (cabeza) y abajo (cadera) a izquierda (I) y derecha (D)
  - b. Pon las manos boca abajo frente a ti, gíralas boca arriba, sacúdelas tres veces mientras las llevas a la altura de la cabeza, señala tres veces mientras bajas a la altura de la cadera. Chasquea los dedos a la derecha y a la izquierda.
  - c. Salta sobre un pie (I-I-D-D) mientras chasqueas los dedos.
  - d. Movimiento: silencio (mano a la boca)
  - e. Movimiento: No (mover la mano negando y el pie al mismo ritmo).
  - f. Salta sobre un pie (I -D) mientras das palmas.
  - g. Señalar al frente.
  - h. Palmada.





# COREOGRAFIANDO

# 2

En esta actividad vamos a practicar los pasos para bailar la canción *Fatuo yo*: <https://www.youtube.com/watch?v=iSKNyqGIACI>

Para ello debemos:

1. Ver el video de ejemplo.
2. Realizar los pasos uno por uno:
  - a. Levantar mano izquierda (I), derecha (D), izquierda (I), ambas
  - b. Manos hacia dentro (centro del pecho) y hacia afuera.
  - c. Mover los brazos uno hacia delante y otro hacia detrás.
  - d. Sacudir brazos sobre la cabeza: I-D-I-I, D-I-D-D.
  - e. Flexionar la rodilla y chasquear los dedos (I-I-D-D)
  - f. Flexionar los codos y moverlos hacia atrás.
  - g. Estilo libre
  - h. Tren (I-D)
  - i. Paso cuadrado: delante I-D detrás I-D
  - j. Girar: pie izquierdo hacia delante, giro atrás, pie izquierdo atrás, giro al frente.



# COREOGRAFIANDO

# 3

En esta actividad vamos a practicar los pasos para bailar la canción

*Everything is awesome:* <https://www.youtube.com/watch?v=HoTV0NGtrrM>

Para ello debemos:

1. Ver el video de ejemplo.
2. Realizar los pasos uno por uno:
  - a. Palmadas.
  - b. Levantar los puños hacia arriba de manera alterna (I-D-I-D), mientras saltas.
  - c. Movimiento serpiente, 2 palmadas (I-D).
  - d. Girar mano izquierda alrededor de la cabeza, elevar al techo y bajar en puño.
  - e. Puños juntos: formamos una cadena. Movimiento I-D, movimiento círculo
  - f. Movimiento: 1,2,3
  - g. Saltar elevando el puño al techo (I-D)
  - h. Abrir brazos y mover ligeramente hacia arriba y abajo
  - i. Flexionar rodillas, manos en los muslos: mirar izquierda, derecha y centro
  - j. Brazos arriba
  - k. Manos en la cadera. Mirar izquierda, centro, derecha
  - l. Salto ángel de nieve (Jumping jacks)
  - m. Hacer arco con las manos alrededor de uno mismo



# COREOGRAFIANDO

# 4

En esta actividad vamos a practicar los pasos para bailar la canción *Mickey Mouse Mash-up*:

<https://www.youtube.com/watch?v=36mAEGUBB8s>

Para ello debemos:

1. Ver el video de ejemplo.
2. Realizar los pasos uno por uno:
  - a. Marcha militar girando sobre uno mismo.
  - b. Marcha militar en el sitio
  - c. Marcha militar con salto en el sitio
  - d. Orejas de Mickey (manos abiertas sobre la cabeza)
  - e. Flexión de rodillas con brazos en los muslos
  - f. Elevar mano derecha al techo
  - g. Girar puño derecho en el aire
  - h. Salto a pies juntos con rodillas flexionadas
  - i. Flexión izquierda y derecha con manos en muslos
  - j. Chasquear dedos arriba (I-D) y abajo (I-D)
  - k. Movimiento de manos: batería en círculo
  - l. Twist



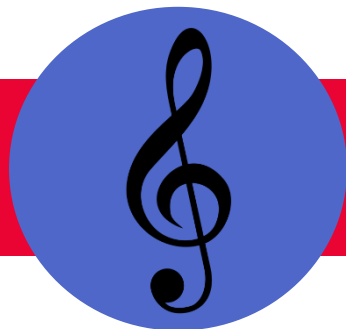
# COREOGRAFIANDO

# 5

En esta actividad vamos a practicar los pasos para bailar la canción *Lo más vital*: <https://www.youtube.com/watch?v=CaLj2Nwqp-8>

Para ello debemos:

1. Ver el video de ejemplo.
2. Realizar los pasos uno por uno:
  - a. Chasquear los dedos mientras movemos los pies.
  - b. Movimiento de tijeras con las manos.
  - c. Movimiento de manos: Empujar lejos.
  - d. Mirar hacia atrás, girar, señalarte a ti mismo.
  - e. Rotar las manos en direcciones opuestas.
  - f. Box step: se mueven los pies formando un cuadrado.
  - g. Movimiento de manos: arco sobre ti mismo.
  - h. Movimiento de manos: alas de gallina, mientras mueves los pies a izquierda y derecha.
  - i. Señalarte a ti mismo.
  - j. Señalar al frente.
  - k. Mirar al suelo flexionando las rodillas.
  - l. Movimiento de manos: comer palomitas.
  - m. Girar la mano sobre el estómago mientras mueves los pies en posición "plié".
  - n. Charleston.
  - o. Movimiento "Chugs" a izquierda y derecha.
  - p. Cruzas los brazos sobre el pecho y balancearse a izquierda y derecha.
  - q. Mirar a izquierda y derecha.
  - r. Señalar a la izquierda o a la derecha.
  - s. Señalar a la cabeza.
  - t. Dar una vuelta sobre ti mismo.



# COREOGRAFIANDO

## Plantilla

En esta actividad vamos a practicar los pasos para bailar la canción

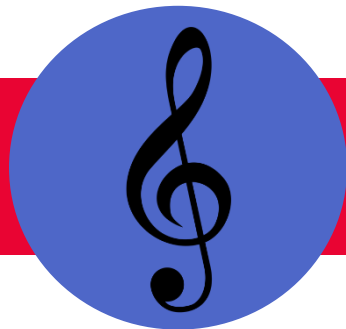
\_\_\_\_\_

<ENLACE>

Para ello debemos:

1. Ver el video de ejemplo.
2. Realizar los pasos uno por uno:

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_
- f. \_\_\_\_\_
- g. \_\_\_\_\_
- h. \_\_\_\_\_
- i. \_\_\_\_\_
- j. \_\_\_\_\_
- k. \_\_\_\_\_
- l. \_\_\_\_\_
- m. \_\_\_\_\_
- n. \_\_\_\_\_
- o. \_\_\_\_\_



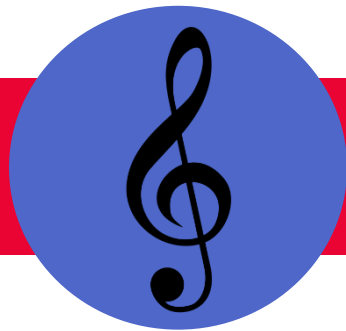
# COREOGRAFIANDO

# 1

En esta actividad vamos a practicar los pasos para bailar la canción *Can't stop the feeling*: <https://www.youtube.com/watch?v=TgcwKrf8wHM>

Para ello debemos:

1. Ver el video de ejemplo.
2. Realizar los pasos uno por uno:
  - a. Piernas separadas, manos sobre los hombros y mirada al suelo.
  - b. Levantar la cabeza y mover el cuerpo a izquierda y derecha.
  - c. Abrazarse a uno mismo mientras mueves el cuerpo de un lado a otro.
  - d. Mover las manos haciendo olas (4 veces en cada lado)
  - e. Timberlake
  - f. Timberlake inverso
  - g. Sacude las manos hacia la derecha mientras caminas a la izquierda
  - h. Sacude las manos hacia la izquierda mientras caminas hacia la derecha
  - i. Sacudir los hombros hacia delante y hacia atrás
  - j. Mantener el pie derecho quieto mientras girar sobre ti mismo moviendo el izquierdo (3 pasos) y vuelves a ponerlo al lado del derecho.
  - k. Tijeras: cruzar las manos hacia la izquierda (4 veces)
  - l. Axel
  - m. Hacer un semicírculo mientras señalamos
  - n. Dab
  - o. Estilo libre



# COREOGRAFIANDO

# 2

En esta actividad vamos a practicar los pasos para bailar la canción *Happy*:

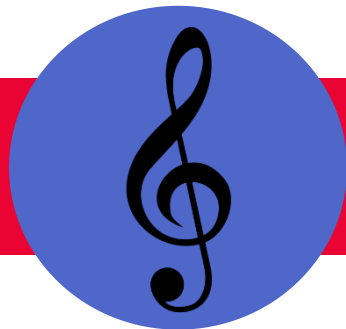
<https://www.youtube.com/watch?v=jjkYHr94wnc>

Para ello debemos:

1. Ver el video de ejemplo.
2. Realizar los pasos uno por uno:
  - a. Chasquear los dedos sobre la cabeza mientras te mueves a izquierda y derecha.
  - b. Dar una vuelta sobre ti mismo.
  - c. Sacudir las manos con las palmas abiertas a la altura de la cabeza.
  - d. Sacudir las manos con las palmas abiertas moviéndolas desde la cabeza hacia abajo.
  - e. Agacharse con las manos en los muslos mientras te mueves de izquierda a derecha.
  - f. Hacer un movimiento circular con el cuerpo, manteniendo las manos en los muslos.
  - g. Manos arriba para bajarlas con efecto lluvia (moviendo los dedos)
  - h. Swing izquierda y derecha
  - i. Moverte izquierda a derecha dando palmas sobre la cabeza
  - j. Levantar el pie izquierdo y luego el derecho mientras das palmas
  - k. Pasos a la izquierda dando palmas
  - l. Pasos a la derecha dando palmas
  - m. Hacer un círculo con las manos mientras das palmas
  - n. Flexionar las rodillas mientras chasqueas los dedos.
  - o. Hacer un círculo con las rodillas y chasquear los dedos
  - p. Girar sobre sí mismo flexionando la pierna derecha
  - q. Sacudir las manos y mover la cadera a izquierda y derecha
  - r. Flexión de rodillas (I, D, I, I - D, I, D, D)
  - s. Balancear hombros dando un paso a la izquierda, dando un paso a la derecha.

- t. Mano derecha en el estómago, mano izquierda en el aire mientras hacer un círculo con la cadera.





# COREOGRAFIANDO

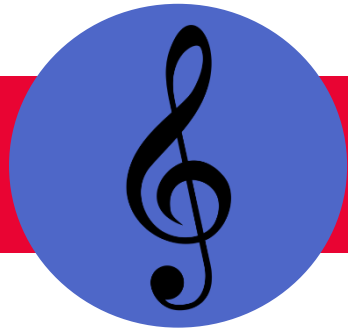
# 3

En esta actividad vamos a practicar los pasos para bailar la canción *Old time rock and roll*: <https://www.youtube.com/watch?v=oUYSYLC1UIA&t=75s>

Para ello debemos:

1. Ver el video de ejemplo.
2. Realizar los pasos uno por uno:
  - a. Posición de rock and roll.
  - b. Flexionar el pie izquierdo (I).
  - c. Movimiento de manos: “terminado”.
  - d. Paso: locomotora.
  - e. Paso: Twist (I-D- giro de manos I y D-I—giro de manos D).
  - f. Movimiento de manos: guitarra.
  - g. Señalar al frente.
  - h. Mano izquierda en la cadera y la derecha: señala arriba izquierda y abajo derecha.
  - i. Señalar al frente de arriba a abajo.
  - j. Brazo izquierdo extendido hacia la I y brazo derecho gira en círculos (rasgar guitarra).
  - k. Movimiento: pies de goma con las manos en el corazón.
  - l. Girar.
  - m. Unir los pies.
  - n. Sujetar guitarra. Pie izquierdo: punta-talón, pie derecho: punta –talón.
  - o. Sujetar guitarra. Girar rodillas hacia dentro (I-D-I-D).
  - p. Sujetar guitarra. Caminar hacia la I, retroceder hacia la recha de espaldas.
  - q. Tango.
  - r. Girar rodillas sobre si misma mientras se mantienen manos en posición tango.
  - s. Twist estilo libre.
  - t. Sujetar saxofón. Pie izquierdo: punta-talón, pie derecho: punta –talón.

- u. Sujetar saxofón. Girar rodillas hacia dentro (I-D-I-D).
- v. Sujetar saxofón. Caminar hacia la I, retroceder hacia la recha de espaldas.



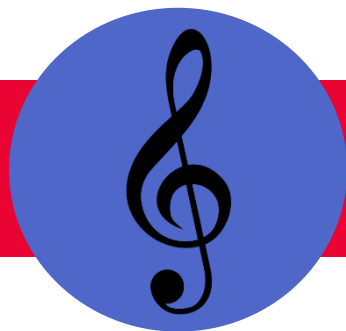
# COREOGRAFIANDO

# 4

En esta actividad vamos a practicar los pasos para bailar la canción *Rock around the clock*: <https://www.youtube.com/watch?v=4uQgwNxFD0Y>

Para ello debemos:

1. Ver el video de ejemplo.
2. Realizar los pasos uno por uno:
  - a. Señalar hacia arriba con la mano derecha.
  - b. Girar mano izquierda en círculos mientras mantienes mano derecha estirada hacia la derecha.
  - c. Twist (8 pasos).
  - d. Palmada y salto hacia atrás.
  - e. Chasquear los dedos (manos juntas) detrás y delante.
  - f. Manos juntas pegadas al cuerpo.
  - g. Juegos de manos: 2 palmadas en los muslos, 2 palmadas al frente, dos tijeras al frente, choque de puños (uno sobre otros) al frente, brazos giratorios de abajo a arriba y se abren los brazos formando una V.
  - h. Puño derecho hacia arriba y hacia la izquierda.
  - i. Pies loco derecha, pies loco izquierda.
  - j. Caminar hacia la izquierda- regresar de espaldas con movimiento de guitarra.
  - k. Abanicarse a uno mismo.



# COREOGRAFIANDO

# 5

En esta actividad vamos a practicar los pasos para bailar la canción *Best self, best work, best world*: <https://www.youtube.com/watch?v=rXIeHqh580>

Para ello debemos:

1. Ver el video de ejemplo.
2. Realizar los pasos uno por uno:
  - a. Palmas altura de la cabeza (I-D).
  - b. 2 saltos cortos izquierda, desliza a la derecha, 2 palmas.
  - c. Movimiento de manos: peinarse el pelo hacia atrás.
  - d. Señalarte a ti mismo.
  - e. Señalar al frente.
  - f. Palmada.
  - g. Puños abajo, codos flexionados a la altura de la cadera.
  - h. Desliza y chasquea los dedos (I-D).
  - i. Flexión de rodilla izquierda, derecha estirada, 2 palmas.
  - j. Flexión de rodilla derecha, izquierda estirada, 2 palmas.
  - k. Hacer un arco con las manos alrededor de uno mismo.
  - l. Paso hacia atrás (I-D).
  - m. Puño al techo.
  - n. Movimiento de manos: "terminado" ("safe").
  - o. Manos sobre el pecho, puños en las caderas, postura divertida.
  - p. Palmadas arriba y abajo (I-D).
  - q. Movimiento locomotora.



# COREOGRAFIANDO

## Plantilla

Esta actividad consiste en diseñar una coreografía utilizando la canción

Para ello debemos:

1. Escuchar la canción entera
2. Dividir la canción en partes
3. Establecer los pasos principales para cada parte. Si un paso se repite, escribe entre paréntesis el número de veces que hay que hacerlo. Por ejemplo: Saltar (x3)

Parte 1:
Parte 2
Parte 3:
Parte 4:



# COREOGRAFIANDO

# 1

Esta actividad consiste en diseñar una coreografía utilizando la canción **Mambo nº5** ([https://www.youtube.com/watch?v=EK\\_LN3XEcnw](https://www.youtube.com/watch?v=EK_LN3XEcnw))

Para ello debemos:

1. Escuchar la canción entera
2. Dividir la canción en partes
3. Establecer los pasos principales para cada parte. Si un paso se repite, escribe entre paréntesis el número de veces que hay que hacerlo. Por ejemplo: Saltar (x3)

Parte 1:

Parte 2

Parte 3:

Parte 4:



# COREOGRAFIANDO

# 2

Esta actividad consiste en diseñar una coreografía utilizando la canción **Shake it off** (<https://www.youtube.com/watch?v=DrFZ6fXyia0>)

Para ello debemos:

1. Escuchar la canción entera
2. Dividir la canción en partes
3. Establecer los pasos principales para cada parte. Si un paso se repite, escribe entre paréntesis el número de veces que hay que hacerlo. Por ejemplo: Saltar (x3)

Parte 1:

Parte 2

Parte 3:

Parte 4:



# COREOGRAFIANDO

# 3

Esta actividad consiste en diseñar una coreografía utilizando la canción **Let's twist again** (<https://www.youtube.com/watch?v=TaT6pKVnBdl>)

Para ello debemos:

1. Escuchar la canción entera
2. Dividir la canción en partes
3. Establecer los pasos principales para cada parte. Si un paso se repite, escribe entre paréntesis el número de veces que hay que hacerlo. Por ejemplo: Saltar (x3)

Parte 1:

Parte 2

Parte 3:

Parte 4:





# COREOGRAFIANDO

# 4

Esta actividad consiste en diseñar una coreografía utilizando la canción **I'm still standing** ([https://www.youtube.com/watch?v=iLjO4msTk\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=iLjO4msTk_w))

Para ello debemos:

1. Escuchar la canción entera
2. Dividir la canción en partes
3. Establecer los pasos principales para cada parte. Si un paso se repite, escribe entre paréntesis el número de veces que hay que hacerlo. Por ejemplo: Saltar (x3)

Parte 1:

Parte 2

Parte 3:

Parte 4:



# COREOGRAFIANDO

# 5

Esta actividad consiste en diseñar una coreografía utilizando la canción **Jainhouse rock** (<https://www.youtube.com/watch?v=6FhbcmglADQ>)

Para ello debemos:

1. Escuchar la canción entera
2. Dividir la canción en partes
3. Establecer los pasos principales para cada parte. Si un paso se repite, escribe entre paréntesis el número de veces que hay que hacerlo. Por ejemplo: Saltar (x3)

Parte 1:

Parte 2

Parte 3:

Parte 4:



# COREOGRAFIANDO

## LIBRE

Esta actividad consiste en diseñar una coreografía. Para ello deberán:

1. Elegir una canción.
2. Escuchar la canción entera.
3. Dividir la canción en partes.
4. Establecer los pasos principales para cada parte. Si un paso se repite, escribe entre paréntesis el número de veces que hay que hacerlo (ej. Saltar (x3)).






<b>Canción:</b>
Parte 1:
Parte 2
Parte 3:
Parte 4:






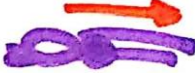


# TALLER DE RELAJACIÓN. MODO ZEN “ON”


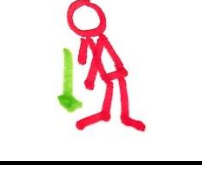
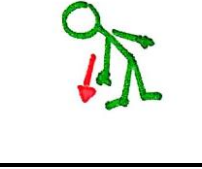



---

*1º a 6º de Educación Primaria*

# Listado de ejercicios de estiramiento

<p>Mover el cuello arriba y abajo.</p>	
<p>Mover la cabeza de izquierda a derecha.</p>	
<p>Con la ayuda de las manos, tirar suavemente de la cabeza hacia delante y hacia abajo.</p>	
<p>Unir las manos y estirarlas hacia el techo.</p>	
<p>Estirar las manos sobre la cabeza a la vez que nos ponemos de puntillas.</p>	

<p>Poner el brazo derecho recto por encima de la cabeza e inclinar el cuerpo lentamente hacia la izquierda, flexionando la cintura. Repetir hacia la derecha.</p>	
<p>Estirar el brazo, extender la muñeca con la ayuda de la otra mano de manera suave, llevando los dedos hacia abajo y atrás. Repetir con ambas manos.</p>	
<p>Estirar los brazos hacia el frente y con una mano, empujar el brazo contrario, de manera suave pero firme hacia el pecho. Repetir con el brazo contrario.</p>	
<p>Inclinar el tronco a izquierda y/o derecha con las manos en la cintura y sin separar los pies del suelo.</p>	
<p>Sentados, dejar caer el tronco y los brazos hacia delante y hacia abajo.</p>	
<p>Arrodillado en el suelo, estirar el cuerpo hacia delante. Apoyar la frente en el suelo y estirar los brazos hacia delante lo máximo posible.</p>	
<p>Colocarse en posición cuadrúpeda y arquear la espalda hacia abajo girando la cabeza ligeramente hacia arriba (postura del perro).</p>	
<p>Colocarse en posición cuadrúpeda y arquear la espalda hacia arriba, girando la cabeza</p>	

<p>ligeramente hacia abajo (postura del gato, o la vaca).</p>	
<p>Sentado en el suelo, unir las plantas de los pies (postura mariposa).</p>	
<p>De pie, separar las piernas y tocar el pie con la mano contraria sin arquear la espalda y de manera suave sin forzar el cuerpo.</p>	
<p>De pie, separar las piernas y tocar el pie derecho con la mano derecha, sin arquear la espalda y de manera suave sin forzar el cuerpo. Repetir con la izquierda.</p>	
<p>De pie, llevar el talón al glúteo y sujetarlo.</p>	
<p>Ponerse de puntillas y mantener.</p>	
<p>Sentado, llevar las dos manos a la punta del pie izquierdo. Hacer lo mismo hacia la derecha</p>	

**AÑADE TUS PROPUESTAS**

Ejercicio:	Dibujo:
Ejercicio:	Dibujo:
Ejercicio:	Dibujo:
Ejercicio:	Dibujo:
Ejercicio:	Dibujo:
Ejercicio:	Dibujo:
Ejercicio:	Dibujo:
Ejercicio:	Dibujo:
Ejercicio:	Dibujo:



# Taller de relajación: Modo Zen On

Las actividades *Modo Zen On* se dividen en dos partes: estiramientos y relajación. Una persona será la encargada de indicar los movimientos que hay que realizar.

**Duración:** \_\_\_\_ minutos

**Música:**

## ESTIRAMIENTOS

1	
2	
3	
4	
5	

## RELAJACIÓN

Nos tumbamos en el suelo, nos sentamos en el suelo con las piernas cruzadas o nos sentamos y ponemos la cabeza sobre la mesa si no hay suficiente espacio.

1	
2	

# Taller de relajación: Modo Zen On

1

Las actividades *Modo Zen On* se dividen en dos partes: estiramientos y relajación.

Una persona será la encargada de indicar los movimientos que hay que realizar.

**Duración:** 6 minutos

**Música:** <https://www.youtube.com/watch?v=SrydkUYUoYo>

## ESTIRAMIENTOS

1	Ponerse de puntillas (5 segundos) (x6).
2	Estirar las manos sobre la cabeza a la vez que nos ponemos de puntillas (5 segundos) (x6).
3	Estirar los brazos hacia el frente y con una mano, empujar el brazo contrario, de manera suave pero firme hacia el pecho. Repetir con el brazo contrario. (10 segundos cada brazo).
4	De pie, separar las piernas y tocar el pie con la mano contraria sin arquear la espalda y de manera suave sin forzar el cuerpo. (15 segundos cada pierna)
5	Mover el cuello arriba y abajo (5 segundos cada vez) (x3)

## RELAJACIÓN

Nos tumbamos en el suelo, nos sentamos en el suelo con las piernas cruzadas o nos sentamos y ponemos la cabeza sobre la mesa si no hay suficiente espacio.

1	Imaginación/visualización guiada
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)

# Taller de relajación: Modo Zen On

2

Las actividades *Modo Zen On* se dividen en dos partes: estiramientos y relajación.

Una persona será la encargada de indicar los movimientos que hay que realizar.

**Duración:** 6 minutos

**Música:** <https://www.youtube.com/watch?v=LGqzTD2Dsho>

## ESTIRAMIENTOS

1	Mover el cuello arriba y abajo (5 segundos cada vez) (x3)
2	Mover la cabeza de izquierda a derecha (5 segundos cada vez) (x3)
3	Sentado en el suelo, unir las plantas de los pies (postura mariposa) (20 segundos)
4	De pie, llevar el talón al glúteo y sujetarlo (10 segundos con cada pierna)
5	Unir las manos y estirarlas hacia el techo (10 segundos)

## RELAJACIÓN

Nos tumbamos en el suelo, nos sentamos en el suelo con las piernas cruzadas o nos sentamos y ponemos la cabeza sobre la mesa si no hay suficiente espacio.

1	Imaginación/visualización guiada
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)

# Taller de relajación: Modo Zen On

3

Las actividades *Modo Zen On* se dividen en dos partes: estiramientos y relajación.

Una persona será la encargada de indicar los movimientos que hay que realizar.

**Duración:** 6 minutos

**Música:** <https://www.youtube.com/watch?v=DNrnDx-KZUY>

## ESTIRAMIENTOS

1	Poner el brazo derecho recto por encima de la cabeza e inclinar el cuerpo lentamente hacia la izquierda, flexionando la cintura. Repetir hacia la derecha (10 segundos por cada lado).
2	Estirar el brazo, extender la muñeca con la ayuda de la otra mano de manera suave, llevando los dedos hacia abajo y atrás. Repetir con ambas manos (10 segundos con cada mano).
3	Con la ayuda de las manos, tirar suavemente de la cabeza hacia delante y hacia abajo (10 segundos).
4	Mover la cabeza de izquierda a derecha (5 segundos por cada lado x 3).
5	Sentado, dejar caer el tronco y los brazos hacia delante y hacia abajo (10 segundos).

## RELAJACIÓN

Nos tumbamos en el suelo, nos sentamos en el suelo con las piernas cruzadas o nos sentamos y ponemos la cabeza sobre la mesa si no hay suficiente espacio.

1	Imaginación/visualización guiada
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)

# Taller de relajación: Modo Zen On

Las actividades *Modo Zen On* se dividen en dos partes: estiramientos y relajación.

Una persona será la encargada de indicar los movimientos que hay que realizar.

**Duración:** 6 minutos

**Música:** <https://www.youtube.com/watch?v=jWZcScK9DFQ>

## ESTIRAMIENTOS

1	Mover el cuello arriba y abajo (5 segundos cada vez) (x3).
2	Arrodillado en el suelo, estirar el cuerpo hacia delante. Apoyar la frente en el suelo y estirar los brazos hacia delante lo máximo posible (15 segundos).
3	De pie, llevar el talón al glúteo y sujetarlo (10 segundos con cada pierna).
4	Colocarse en posición cuadrúpeda y arquear la espalda hacia arriba, girando la cabeza ligeramente hacia abajo (10 segundos).
5	Unir las manos y las estirarlas hacia el techo (10 segundos).

## RELAJACIÓN

Nos tumbamos en el suelo, nos sentamos en el suelo con las piernas cruzadas o nos sentamos y ponemos la cabeza sobre la mesa si no hay suficiente espacio.

1	Imaginación/visualización guiada
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)

# Taller de relajación: Modo Zen On

5

Las actividades *Modo Zen On* se dividen en dos partes: estiramientos y relajación.

Una persona será la encargada de indicar los movimientos que hay que realizar.

**Duración:** 6 minutos

**Música:** <https://www.youtube.com/watch?v=6CoMDwhfaew>

## ESTIRAMIENTOS

1	Unir las manos y estirarlas hacia el techo (15 segundos).
2	Nos ponemos de puntillas (5 segundos x 8)
3	Colocarse en posición cuadrúpeda y arquear la espalda hacia arriba, girando la cabeza ligeramente hacia abajo (10 segundos).
4	Colocarse en posición cuadrúpeda y arquear la espalda hacia abajo girando la cabeza ligeramente hacia arriba (10 segundos).
5	Arrodillado en el suelo, estirar el cuerpo hacia delante. Apoyar la frente en el suelo y estirar los brazos hacia delante lo máximo posible (15 segundos).

## RELAJACIÓN

Nos tumbamos en el suelo, nos sentamos en el suelo con las piernas cruzadas o nos sentamos y ponemos la cabeza sobre la mesa si no hay suficiente espacio.

1	Imaginación/visualización guiada
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)

# Taller de relajación: Modo Zen On

Selecciona cuatro estiramientos y escribe cinco oraciones para la visualización guiada

**Duración:** 6 minutos

**Música:**

## ESTIRAMIENTOS

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

## RELAJACIÓN

1	Imaginación/visualización guiada
	1. _____
	2. _____
	3. _____
	4. _____
5. _____	
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)

# Taller de relajación: Modo Zen On

1

Selecciona cuatro estiramientos y escribe cinco oraciones para la visualización guiada

**Duración:** 6 minutos

**Música:** <https://www.youtube.com/watch?v=8sDZdgDIDWk>

## ESTIRAMIENTOS

1	Ponerse de puntillas (5 segundos) (x6).
2	Mover la cabeza de izquierda a derecha (10 segundos a cada lado).
3	De pie, llevar el talón al glúteo y sujetarlo (10 segundos con cada pierna).
4	Unir las manos y estirarlas hacia el techo (10 segundos).
5	Sentado, dejar caer el tronco y los brazos hacia delante y hacia abajo (10 segundos).
6	Colocarse en posición cuadrúpeda y arquear la espalda hacia arriba, girando la cabeza ligeramente hacia abajo (postura del gato, o la vaca) (10 segundos).
7	Arrodillado en el suelo, estirar el cuerpo hacia delante. Apoyar la frente en el suelo y estirar los brazos hacia delante lo máximo posible (15 segundos).

## RELAJACIÓN

1	Imaginación/visualización guiada
	1. _____
	2. _____
	3. _____
	4. _____
5. _____	
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)



# Taller de relajación: Modo Zen On

2

Selecciona cuatro estiramientos y escribe cinco oraciones para la visualización guiada

**Duración:** 6 minutos

**Música:** <https://www.youtube.com/watch?v=v3-cXUblWgs>

## ESTIRAMIENTOS

1	Ponerse de puntillas (5 segundos) (x6).
2	De pie, separar las piernas y tocar el pie con la mano contraria sin arquear la espalda y de manera suave sin forzar el cuerpo (15 segundos cada pierna).
3	De pie, llevar el talón al glúteo y sujetarlo (10 segundos con cada pierna)
4	Mover la cabeza de izquierda a derecha (5 segundos por cada lado x 3).
5	Sentado, dejar caer el tronco y los brazos hacia delante y hacia abajo (10 segundos).
6	Estirar el brazo, extender la muñeca con la ayuda de la otra mano de manera suave, llevando los dedos hacia abajo y atrás. Repetir con ambas manos. (10 segundos con cada mano).
7	Colocarse en posición cuadrúpeda y arquear la espalda hacia arriba, girando la cabeza ligeramente hacia abajo (10 segundos).

## RELAJACIÓN

1	Imaginación/visualización guiada
	1. _____
	2. _____
	3. _____
	4. _____
5. _____	
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)

# Taller de relajación: Modo Zen On

3

Selecciona cuatro estiramientos y escribe cinco oraciones para la visualización guiada

**Duración:** 6 minutos

**Música:** <https://www.youtube.com/watch?v=v9IfUzx5BKM&list=RDv3-cXUblWgs&index=2>

## ESTIRAMIENTOS

1	Mover el cuello arriba y abajo (5 segundos cada vez) (x3).
2	De pie, separar las piernas y tocar el pie con la mano contraria sin arquear la espalda y de manera suave sin forzar el cuerpo (15 segundos cada pierna).
3	Sentado en el suelo, unir las plantas de los pies (postura mariposa) (20 segundos)
4	Sentado, llevar las dos manos a la punta del pie izquierdo. Hacer lo mismo hacia la derecha (15 segundos cada lado).
5	Sentado, dejar caer el tronco y los brazos hacia delante y hacia abajo (10 segundos).
6	Ponerse de puntillas (5 segundos) (x6).
7	De pie, llevar el talón al glúteo y sujetarlo (10 segundos con cada pierna).

## RELAJACIÓN

1	Imaginación/visualización guiada
	1. _____
	2. _____
	3. _____
	4. _____
5. _____	
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)

# Taller de relajación: Modo Zen On

4

Selecciona cuatro estiramientos y escribe cinco oraciones para la visualización guiada

**Duración:** 6 minutos

**Música:** <https://www.youtube.com/watch?v=v9IfUzx5BKM&list=RDv3-cXUblWgs&index=2>

## ESTIRAMIENTOS

1	Mover el cuello arriba y abajo (5 segundos cada vez) (x3).
2	Mover la cabeza de izquierda a derecha (5 segundos por cada lado x 3).
3	Sentado en el suelo, unir las plantas de los pies (postura mariposa) (20 segundos)
4	Estirar los brazos hacia el frente y con una mano, empujar el brazo contrario, de manera suave pero firme hacia el pecho. Repetir con el brazo contrario. (10 segundos cada brazo).
5	Arrodillado en el suelo, estirar el cuerpo hacia delante. Apoyar la frente en el suelo y estirar los brazos hacia delante lo máximo posible. (15 segundos).
6	Colocarse en posición cuadrúpeda y arquear la espalda hacia arriba, girando la cabeza ligeramente hacia abajo (10 segundos).
7	De pie, llevar el talón al glúteo y lo sujetarlo (10 seg. con cada pierna)

## RELAJACIÓN

1	Imaginación/visualización guiada
	1. _____
	2. _____
	3. _____
	4. _____
5. _____	
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)

# Taller de relajación: Modo Zen On

5

Selecciona cuatro estiramientos y escribe cinco oraciones para la visualización guiada

**Duración:** 6 minutos

**Música:** <https://www.youtube.com/watch?v=8sDZdgDIDWk>

## ESTIRAMIENTOS

1	Unir las manos y las estirar hacia el techo (10 segundos).
2	Colocarse en posición cuadrúpeda y arquear la espalda hacia abajo girando la cabeza ligeramente hacia arriba (10 segundos)
3	Inclinar el tronco a izquierda y/o derecha con las manos en la cintura y sin separar los pies del suelo (10 segundos por cada lado).
4	Estirar los brazos hacia el frente y con una mano, empujar el brazo contrario, de manera suave pero firme hacia el pecho. Repetir con el brazo contrario. (10 segundos con cada brazo).
5	Arrodillado en el suelo, estirar el cuerpo hacia delante. Apoyar la frente en el suelo y estirar los brazos hacia delante lo máximo posible (15 segundos).
6	Colocarse en posición cuadrúpeda y arquear la espalda hacia arriba, girando la cabeza ligeramente hacia abajo (10 segundos).
7	De pie, llevar el talón al glúteo y lo sujetar (10 segundos con cada pierna)

## RELAJACIÓN

1	Imaginación/visualización guiada
	1. _____
	2. _____
	3. _____
	4. _____
5. _____	
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)

# Taller de relajación: Modo Zen On

Libre

Selecciona cuatro estiramientos de los que se proponen en las fichas de grupo y escribe cinco oraciones para la visualización guiada

**Duración:** 6 minutos

**Música:** [https://www.youtube.com/watch?v=qEnwx4QX\\_Ko&list=RDv3-](https://www.youtube.com/watch?v=qEnwx4QX_Ko&list=RDv3-cXUblWgs&index=12)

[cXUblWgs&index=12](https://www.youtube.com/watch?v=qEnwx4QX_Ko&list=RDv3-cXUblWgs&index=12)

## ESTIRAMIENTOS

1	
2	
3	
4	

## RELAJACIÓN

1	Imaginación/visualización guiada          
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)

# Taller de relajación: Modo Zen On

Selecciona cuatro estiramientos, estableciendo el tiempo y el número de repeticiones.

Escribe un pequeño texto para la visualización guiada.

**Duración:** \_\_\_\_ minutos

**Música:**

## ESTIRAMIENTOS

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

## RELAJACIÓN

1	Imaginación/visualización guiada
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)

# Taller de relajación: Modo Zen On

1

Selecciona cuatro estiramientos, estableciendo el tiempo y el número de repeticiones.

Escribe un pequeño texto para la visualización guiada.

**Duración:** 6 minutos

**Música:** <https://www.youtube.com/watch?v=HjOLZQUggms&list=RDv3-cXUblWgs&index=4>

## ESTIRAMIENTOS

1	Unir las manos y las estirarlas hacia el techo (___ segundos) (x ___).
2	Mover la cabeza de izquierda a derecha (___ segundos) (x ___).
3	Colocarse en posición cuadrúpeda y arquear la espalda hacia abajo girando la cabeza ligeramente hacia arriba (___ segundos) (x ___).
4	Estirar los brazos hacia el frente y con una mano, empujar el brazo contrario, de manera suave pero firme hacia el pecho. Repetir con el brazo contrario (___ segundos con cada brazo) (x ___).
5	Arrodillado en el suelo, estirar el cuerpo hacia delante. Apoyar la frente en el suelo y estirar los brazos hacia delante lo máximo posible. (___ segundos) (x ___).
6	Colocarse en posición cuadrúpeda y arquear la espalda hacia arriba, girando la cabeza ligeramente hacia abajo (___ segundos) (x ___).
7	De pie, llevar el talón al glúteo y lo sujetar (___ segundos) (x ___).

## RELAJACIÓN

1	Imaginación/visualización guiada
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)

# Taller de relajación: Modo Zen On

2

Selecciona cuatro estiramientos, estableciendo el tiempo y el número de repeticiones.

Escribe un pequeño texto para la visualización guiada.

**Duración:** 6 minutos

**Música:** <https://www.youtube.com/watch?v=v9IfUzx5BKM&list=RDv3-cXUblWgs&index=2>

## ESTIRAMIENTOS

1	Mover el cuello arriba y abajo (___ segundos cada vez) (x ___).
2	De pie, separar las piernas y tocar el pie con la mano contraria sin arquear la espalda y de manera suave sin forzar el cuerpo (___ segundos con cada pierna) (x ___).
3	Sentado en el suelo, unir las plantas de los pies (___ segundos) (x ___).
4	Inclinar el tronco a izquierda y/o derecha con las manos en la cintura y sin separar los pies del suelo (___ segundos con cada vez) (x ___).
5	Sentado, dejar caer el tronco y los brazos hacia delante y hacia abajo (___ segundos) (x ___).
6	Ponerse de puntillas (___ segundos) (x ___).
7	De pie, llevar el talón al glúteo y sujetarlo (___ segundos con cada pierna) (x ___).

## RELAJACIÓN

1	Imaginación/visualización guiada
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)



# Taller de relajación: Modo Zen On

3

Selecciona cuatro estiramientos, estableciendo el tiempo y el número de repeticiones.

Escribe un pequeño texto para la visualización guiada.

**Duración:** 6 minutos

**Música:** <https://www.youtube.com/watch?v=v9IfUzx5BKM&list=RDv3-cXUblWgs&index=2>

## ESTIRAMIENTOS

1	Mover el cuello arriba y abajo (____ segundos por cada vez) (x ____).
2	Mover la cabeza de izquierda a derecha (____ segundos por cada lado) (x ____).
3	Sentado en el suelo, unir las plantas de los pies (postura mariposa) (____ segundos) (x ____).
4	Estirar los brazos hacia el frente y con una mano, empujar el brazo contrario, de manera suave pero firme hacia el pecho. Repetir con el brazo contrario (____ segundos con cada brazo) (x ____).
5	Arrodillado en el suelo, estirar el cuerpo hacia delante. Apoyar la frente en el suelo y estirar los brazos hacia delante lo máximo posible (____ segundos) (x ____).
6	Colocarse en posición cuadrúpeda y arquear la espalda hacia arriba, girando la cabeza ligeramente hacia abajo (____ segundos) (x ____).
7	De pie, llevar el talón al glúteo y sujetarlo (____ segundos con cada pierna) (x ____).

## RELAJACIÓN

1	Imaginación/visualización guiada
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)

# Taller de relajación: Modo Zen On

4

Selecciona cuatro estiramientos, estableciendo el tiempo y el número de repeticiones.

Escribe un pequeño texto para la visualización guiada.

**Duración:** 6 minutos

**Música:** <https://www.youtube.com/watch?v=8sDZdgDIDWk>

## ESTIRAMIENTOS

1	Ponerse de puntillas y mantener (___ segundos) (x ___).
2	Con la ayuda de las manos, tirar suavemente de la cabeza hacia delante y hacia abajo (___ segundos) (x ___).
3	De pie, llevar el talón al glúteo y sujetarlo (___ segundos con cada pierna) (x ___).
4	Unir las manos y estirarlas hacia el techo (___ segundos) (x ___).
5	Sentado, dejar caer el tronco y los brazos hacia delante y hacia abajo (___ segundos) (x ___).
6	Arrodillado en el suelo, estirar el cuerpo hacia delante. Apoyar la frente en el suelo y estirar los brazos hacia delante lo máximo posible (___ segundos) (x ___).
7	Colocarse en posición cuadrúpeda y arquear la espalda hacia arriba, girando la cabeza ligeramente hacia abajo (___ segundos) (x ___).

## RELAJACIÓN

1	Imaginación/visualización guiada
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)

# Taller de relajación: Modo Zen On

5

Selecciona cuatro estiramientos, estableciendo el tiempo y el número de repeticiones.

Escribe un pequeño texto para la visualización guiada.

**Duración:** 6 minutos

**Música:** <https://www.youtube.com/watch?v=v3-cXUblWgs&list=RDv3-cXUblWgs&index=1>

## ESTIRAMIENTOS

1	Estirar las manos sobre la cabeza a la vez que nos ponemos de puntillas (___ segundos) (x ___).
2	De pie, separar las piernas y tocar el pie con la mano contraria sin arquear la espalda y de manera suave sin forzar el cuerpo (___ segundos con cada pierna) (x ___).
3	De pie, llevar el talón al glúteo y sujetarlo (___ segundos con cada pierna) (x ___).
4	Mover la cabeza de izquierda a derecha (___ segundos por cada lado) (x ___).
5	Sentado, dejar caer el tronco y los brazos hacia delante y hacia abajo (___ segundos) (x ___).
6	Estirar el brazo, extender la muñeca con la ayuda de la otra mano de manera suave, llevando los dedos hacia abajo y atrás. Repetir con ambas manos. (___ segundos con cada mano) (x ___).
7	Colocarse en posición cuadrúpeda y arquear la espalda hacia abajo girando la cabeza ligeramente hacia arriba (___ segundos) (x ___).

## RELAJACIÓN

1	Imaginación/visualización guiada
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)

# Taller de relajación: Modo Zen On

Libre

Selecciona cuatro estiramientos de los que se proponen en las fichas de grupo estableciendo el tiempo y el número de repeticiones. Escribe un pequeño texto para la visualización guiada.

**Duración:** \_\_\_\_ minutos

**Música:** [https://www.youtube.com/watch?v=gEnwx4QX\\_Ko&list=RDv3-](https://www.youtube.com/watch?v=gEnwx4QX_Ko&list=RDv3-cXUblWgs&index=12)

[cXUblWgs&index=12](https://www.youtube.com/watch?v=gEnwx4QX_Ko&list=RDv3-cXUblWgs&index=12)

## ESTIRAMIENTOS

1	
2	
3	
4	

## RELAJACIÓN

1	Imaginación/visualización guiada <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)

# Taller de relajación: Modo Zen On

Realiza una propuesta de cinco ejercicios de estiramiento a partir del *listado de ejercicios de estiramiento* o partiendo de ejercicios que hayas aprendido en educación física. **Debes proponer ejercicios para estirar:** \_\_\_\_\_

Establece los segundos y el número de repeticiones para cada uno. A continuación, redacta la visualización guiada.

**Duración:** \_\_\_\_\_ minutos

**Música:**

## ESTIRAMIENTOS

	Ejercicio	Segundos	Repeticiones
1			
2			
3			
4			
5			

## RELAJACIÓN

1	Imaginación/visualización guiada
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)

# Taller de relajación: Modo Zen On

1

Realiza una propuesta de cinco ejercicios de estiramiento a partir del *listado de ejercicios de estiramiento* o partiendo de ejercicios que hayas aprendido en educación física. **Debes proponer ejercicios para estirar: espalda, piernas, cuello.**

Establece los segundos y el número de repeticiones para cada uno. A continuación, redacta la visualización guiada.

**Duración:** 6 minutos

**Música:** <https://www.youtube.com/watch?v=8sDZdgDIDWk>

## ESTIRAMIENTOS

	Ejercicio	Segundos	Repeticiones
1			
2			
3			
4			
5			

## RELAJACIÓN

1	Imaginación/visualización guiada
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)

# Taller de relajación: Modo Zen On

2

Realiza una propuesta de cinco ejercicios de estiramiento a partir del *listado de ejercicios de estiramiento* o partiendo de ejercicios que hayas aprendido en educación física. **Debes proponer ejercicios para estirar: muñecas, cuello y tobillos**

Establece los segundos y el número de repeticiones para cada uno. A continuación, redacta la visualización guiada.

**Duración:** 6 minutos

**Música:** <https://www.youtube.com/watch?v=E1gK2mJF638&list=RDv3-cXUblWgs&index=6>

## ESTIRAMIENTOS

	Ejercicio	Segundos	Repeticiones
1			
2			
3			
4			
5			

## RELAJACIÓN

1	Imaginación/visualización guiada
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)

# Taller de relajación: Modo Zen On

3

Realiza una propuesta de cinco ejercicios de estiramiento a partir del *listado de ejercicios de estiramiento* o partiendo de ejercicios que hayas aprendido en educación física. **Debes proponer ejercicios para estirar: espalda, brazos, tobillos**

Establece los segundos y el número de repeticiones para cada uno. A continuación, redacta la visualización guiada.

**Duración:** 6 minutos

**Música:** <https://www.youtube.com/watch?v=D1IH55N72U0&list=RDv3-cXUblWgs&index=8>

## ESTIRAMIENTOS

	Ejercicio	Segundos	Repeticiones
1			
2			
3			
4			
5			

## RELAJACIÓN

1	Imaginación/visualización guiada
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)



# Taller de relajación: Modo Zen On

4

Realiza una propuesta de cinco ejercicios de estiramiento a partir del *listado de ejercicios de estiramiento* o partiendo de ejercicios que hayas aprendido en educación física. **Debes proponer ejercicios para estirar: columna, cuello, brazos**

Establece los segundos y el número de repeticiones para cada uno. A continuación, redacta la visualización guiada.

**Duración:** 6 minutos

**Música:** <https://www.youtube.com/watch?v=S6jCd2hSVKA&list=RDv3-cXUblWgs&index=11>

## ESTIRAMIENTOS

	Ejercicio	Segundos	Repeticiones
1			
2			
3			
4			
5			

## RELAJACIÓN

1	Imaginación/visualización guiada
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)

# Taller de relajación: Modo Zen On

5

Realiza una propuesta de cinco ejercicios de estiramiento a partir del *listado de ejercicios de estiramiento* o partiendo de ejercicios que hayas aprendido en educación física. **Debes proponer ejercicios para estirar: piernas, hombros, columna**

Establece los segundos y el número de repeticiones para cada uno. A continuación, redacta la visualización guiada.

**Duración:** 6 minutos

**Música:** <https://www.youtube.com/watch?v=UnSujhBAvkl&list=RDv3-cXUblWgs&index=7>

## ESTIRAMIENTOS

	Ejercicio	Segundos	Repeticiones
1			
2			
3			
4			
5			

## RELAJACIÓN

1	Imaginación/visualización guiada
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)

# Taller de relajación: Modo Zen On


 Libre

Realiza una propuesta de cinco ejercicios de estiramiento a partir del *listado de ejercicios de estiramiento* o partiendo de ejercicios que hayas aprendido en educación física.

Establece los segundos y el número de repeticiones para cada uno. A continuación, redacta la visualización guiada.

**Duración:** 6 minutos

**Música:** <https://www.youtube.com/watch?v=UnSujhBAvkl&list=RDv3-cXUblWgs&index=7>

## ESTIRAMIENTOS

	Ejercicio	Segundos	Repeticiones
1			
2			
3			
4			
5			

## RELAJACIÓN

1	Imaginación/visualización guiada
2	Inspirar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca (x5)

# RAPEANDO

---

*1º a 6º de Educación Primaria*

# RAPEANDO

## Plantilla

A continuación, vamos a **crear un rap**. Para ello, deberás crear una o dos estrofas que indiquen por qué debes \_\_\_\_\_. Una vez termines, deberás ponerle un título en el recuadro punteado.

**Base de rap:** <https://www.youtube.com/watch?v=FCS9yRIHFEI>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# RAPEANDO

## Ejemplo

A continuación, vamos a **crear un rap**. Para ello, deberás crear una o dos estrofas que indiquen por qué debes **hacer ejercicio todos los días**. Una vez termines, deberás ponerle un título en el recuadro punteado.

**Base de rap:** <https://www.youtube.com/watch?v=FCS9yRIHFEI>

60 minutos al día

Ya estoy cansado de ver tanto

la tele. Voy a moverme para

estar más fuerte.

60 minutos tienes que cami-

nar, para el cuerpo poder cui-

dar.

# RAPEANDO

# 1

A continuación, vamos a **crear un rap**. Para ello, deberás crear una o dos estrofas que indiquen por qué debes **comer fruta**. Una vez termines, deberás ponerle un título en el recuadro punteado.

**Base de rap:** <https://www.youtube.com/watch?v=FCS9yRIHFEI>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# RAPEANDO

# 2

A continuación, vamos a **crear un rap**. Para ello, deberás crear una o dos estrofas que indiquen por qué debes **dormir al menos 9 horas al día**.

Una vez termines, deberás ponerle un título en el recuadro punteado.

**Base de rap:** <https://www.youtube.com/watch?v=FCS9yRIHFEI>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# RAPEANDO

# 3

A continuación, vamos a **crear un rap**. Para ello, deberás crear una o dos estrofas que indiquen por qué debes **hacer deporte todos los días**. Una vez termines, deberás ponerle un título en el recuadro punteado.

**Base de rap:** <https://www.youtube.com/watch?v=FCS9yRIHFEI>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# RAPEANDO

# 4

A continuación, vamos a **crear un rap**. Para ello, deberás crear una o dos estrofas que indiquen por qué debes **cepillarte los dientes**. Una vez termines, deberás ponerle un título en el recuadro punteado.

**Base de rap:** <https://www.youtube.com/watch?v=FCS9yRIHFEI>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# RAPEANDO

# 5

A continuación, vamos a **crear un rap**. Para ello, deberás crear una o dos estrofas que indiquen por qué debes **comer verdura todos los días**. Una vez termines, deberás ponerle un título en el recuadro punteado.

**Base de rap:** <https://www.youtube.com/watch?v=FCS9yRIHFEI>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# RAPEANDO

**Libre**

A continuación, vamos a **crear un rap**. Para ello, deberás crear una o dos estrofas sobre hábitos saludables. Una vez termines, deberás ponerle un título en el recuadro punteado.

**Base de rap:** <https://www.youtube.com/watch?v=FCS9yRIHFEI>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# RAPEANDO

## Plantilla

A continuación, vamos a **crear un rap**. Para ello, deberás crear una o dos estrofas donde hagas referencia a las siguientes ideas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_. Relaciona estas ideas con la influencia que tienen para nuestra salud. Escribe la letra del rap en el recuadro siguiente. Una vez termines, deberás ponerle un título en el recuadro punteado.

**Base de rap:** <https://www.youtube.com/watch?v=FCS9yRIHFEI>

# RAPEANDO

# 1

A continuación, vamos a **crear un rap**. Para ello, deberás crear una o dos estrofas donde hagas referencia a las siguientes ideas: **hacer deporte, ver la televisión**. Relaciona estas ideas con la influencia que tienen para nuestra salud. Escribe la letra del rap en el recuadro siguiente. Una vez termines, deberás ponerle un título en el recuadro punteado.

**Base de rap:** <https://www.youtube.com/watch?v=FCS9yRIHFEI>

# RAPEANDO

# 2

A continuación, vamos a **crear un rap**. Para ello, deberás crear una o dos estrofas donde hagas referencia a las siguientes ideas: **comer fruta, comer proteínas**. Relaciona estas ideas con la influencia que tienen para nuestra salud. Escribe la letra del rap en el recuadro siguiente. Una vez termines, deberás ponerle un título en el recuadro punteado.

**Base de rap:** <https://www.youtube.com/watch?v=FCS9yRIHFEI>



# RAPEANDO

# 3

A continuación, vamos a **crear un rap**. Para ello, deberás crear una o dos estrofas donde hagas referencia a las siguientes ideas: **comer de todo, comer golosinas**. Relaciona estas ideas con la influencia que tienen para nuestra salud. Escribe la letra del rap en el recuadro siguiente. Una vez termines, deberás ponerle un título en el recuadro punteado.

**Base de rap:** <https://www.youtube.com/watch?v=FCS9yRIHFEI>



# RAPEANDO

# 4

A continuación, vamos a **crear un rap**. Para ello, deberás crear una o dos estrofas donde hagas referencia a las siguientes ideas: **jugar a videojuegos, ir a caminar**. Relaciona estas ideas con la influencia que tienen para nuestra salud. Escribe la letra del rap en el recuadro siguiente. Una vez termines, deberás ponerle un título en el recuadro punteado.

**Base de rap:** <https://www.youtube.com/watch?v=FCS9yRIHFEI>

# RAPEANDO

# 5

A continuación, vamos a **crear un rap**. Para ello, deberás crear una o dos estrofas donde hagas referencia a las siguientes ideas: **dormir 9 horas, lavarse los dientes**. Relaciona estas ideas con la influencia que tienen para nuestra salud. Escribe la letra del rap en el recuadro siguiente. Una vez termines, deberás ponerle un título en el recuadro punteado.

**Base de rap:** <https://www.youtube.com/watch?v=FCS9yRIHFEl>

# RAPEANDO

# Libre

A continuación, vamos a **crear un rap**. Para ello, deberás crear una o dos estrofas donde hagas referencia a **hábitos saludables o no saludables**. Recuerda que el rap debe estar dirigido a promover los hábitos de vida saludables. Escribe la letra del rap en el recuadro siguiente. Una vez termines, deberás ponerle un título en el recuadro punteado.

**Base de rap:** <https://www.youtube.com/watch?v=FCS9yRIHFEI>

# RAPEANDO

## Plantilla

A continuación, vamos a **crear un rap**. Para ello, deberás crear una o dos estrofas donde utilizando las siguientes palabras: \_\_\_\_\_ . Recuerda que el rap debe estar dirigido a promover los hábitos de vida saludables. Escribe la letra del rap en el recuadro siguiente. Una vez termines, deberás ponerle un título en el recuadro punteado.

**Base de rap:** <https://www.youtube.com/watch?v=FCS9yRIHFEI>

# RAPEANDO

# 1

A continuación, vamos a **crear un rap**. Para ello, deberás crear una o dos estrofas donde utilizando las siguientes palabras: **MANZANA, PAN, AZÚCAR**. Recuerda que el rap debe estar dirigido a promover los hábitos de vida saludables. Escribe la letra del rap en el recuadro siguiente. Una vez termines, deberás ponerle un título en el recuadro punteado.

**Base de rap:** <https://www.youtube.com/watch?v=FCS9yRIHFEI>

# RAPEANDO

# 2

A continuación, vamos a **crear un rap**. Para ello, deberás crear una o dos estrofas donde utilizando las siguientes palabras: **DIENTES, MANOS, COMIDA**. Recuerda que el rap debe estar dirigido a promover los hábitos de vida saludables. Escribe la letra del rap en el recuadro siguiente. Una vez termines, deberás ponerle un título en el recuadro punteado.

**Base de rap:** <https://www.youtube.com/watch?v=FCS9yRIHFEI>

# RAPEANDO

# 3

A continuación, vamos a **crear un rap**. Para ello, deberás crear una o dos estrofas donde utilizando las siguientes palabras: **SUEÑO, PANTALLA, ACTIVIDAD**. Recuerda que el rap debe estar dirigido a promover los hábitos de vida saludables. Escribe la letra del rap en el recuadro siguiente. Una vez termines, deberás ponerle un título en el recuadro punteado.

**Base de rap:** <https://www.youtube.com/watch?v=FCS9yRIHFEI>

# RAPEANDO

# 4

A continuación, vamos a **crear un rap**. Para ello, deberás crear una o dos estrofas donde utilizando las siguientes palabras: **DEPORTE, CUERPO, SALUD**. Recuerda que el rap debe estar dirigido a promover los hábitos de vida saludables. Escribe la letra del rap en el recuadro siguiente. Una vez termines, deberás ponerle un título en el recuadro punteado.

**Base de rap:** <https://www.youtube.com/watch?v=FCS9yRIHFEI>



# RAPEANDO

# 5

A continuación, vamos a **crear un rap**. Para ello, deberás crear una o dos estrofas donde utilizando las siguientes palabras: **SALTAR, CORRER, NADAR**. Recuerda que el rap debe estar dirigido a promover los hábitos de vida saludables. Escribe la letra del rap en el recuadro siguiente. Una vez termines, deberás ponerle un título en el recuadro punteado.

**Base de rap:** <https://www.youtube.com/watch?v=FCS9yRIHFEI>

# RAPEANDO

# Libre

A continuación, vamos a **crear un rap**. Para ello, deberás crear una o dos estrofas dirigidas a promover hábitos de vida saludables. Escribe la letra del rap en el recuadro siguiente. Una vez termines, deberás ponerle un título en el recuadro punteado.

**Base de rap:** <https://www.youtube.com/watch?v=FCS9yRIHFEI>

# INVESTIGANDO TRADICIONES.

## Juegos

---

*1º a 6º de Educación Primaria*

# INVESTIGANDO TRADICIONES: Juegos

Explica en que consiste el siguiente juego completando los recuadros:

**Nombre del juego:** \_\_\_\_\_

<b>Escribe el número de jugadores que pueden jugar</b>	<b>Dibuja el material que hace falta para jugar</b>

<b>Realiza un dibujo del juego</b>

1

# INVESTIGANDO TRADICIONES: Juegos

Explica en que consiste el siguiente juego completando los recuadros:

**Nombre del juego:** *Escondite*

<b>Escribe el número de jugadores que pueden jugar</b>	<b>Dibuja el material que hace falta para jugar</b>

<b>Realiza un dibujo del juego</b>

## 2

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Juegos

Explica en que consiste el siguiente juego completando los recuadros:

**Nombre del juego:** *Trinca o pilla-pilla*

<b>Escribe el número de jugadores que pueden jugar</b>	<b>Dibuja el material que hace falta para jugar</b>

<b>Realiza un dibujo del juego</b>

# 3 INVESTIGANDO TRADICIONES: Juegos

Explica en que consiste el siguiente juego completando los recuadros:

**Nombre del juego:** *La rueda de San Miguel*

Escribe el número de jugadores que pueden jugar	Dibuja el material que hace falta para jugar

Realiza un dibujo del juego

## 4

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Juegos

Explica en que consiste el siguiente juego completando los recuadros:

**Nombre del juego:** *Saltar a la comba o a la sogá*

<b>Escribe el número de jugadores que pueden jugar</b>	<b>Dibuja el material que hace falta para jugar</b>

<b>Realiza un dibujo del juego</b>



5

# INVESTIGANDO TRADICIONES: Juegos

Explica en que consiste el siguiente juego completando los recuadros:

**Nombre del juego:** *Un, dos, tres, pescado salado es.*

<b>Escribe el número de jugadores que pueden jugar</b>	<b>Dibuja el material que hace falta para jugar</b>

<b>Realiza un dibujo del juego</b>

**Libre**

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Juegos

Piensa en algún juego que te guste y explica en que consiste completando los recuadros:

**Nombre del juego:**

---

---

---

---

<b>Escribe el número de jugadores que pueden jugar</b>	<b>Dibuja el material que hace falta para jugar</b>

<b>Realiza un dibujo del juego</b>















**Libre****INVESTIGANDO TRADICIONES: Juegos**

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre juegos tradicionales del lugar donde vives. Para ello puedes buscar en internet o preguntar a tus familiares y amigos.

**Responde a las preguntas:**

1. Nombre del juego:

---

---

---

---

2. ¿En qué consiste?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Pega una foto o realiza un dibujo**



3. ¿Es una actividad saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Plantilla

# INVESTIGANDO TRADICIONES: Juegos

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre juegos tradicionales o típicos del lugar donde vives. Para ello puedes buscar en internet o preguntar a tus familiares y amigos.

**El juego que debes buscar es:** \_\_\_\_\_

**Responde a las preguntas:**

1. ¿En qué consiste?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



2. ¿Es una actividad saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

# 1

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Juegos

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre juegos tradicionales o típicos del lugar donde vives. Para ello puedes buscar en internet o preguntar a tus familiares y amigos.

**El juego que debes buscar es: Bola canaria**

**Responde a las preguntas:**

1. ¿En qué consiste?

---

---

---

---

---

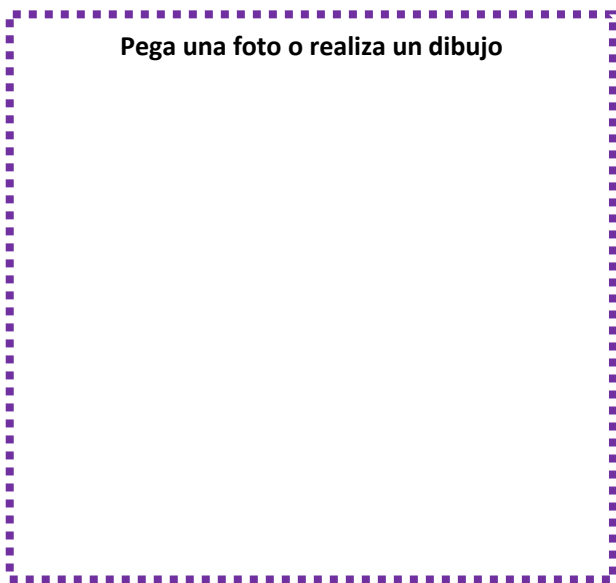
---

---

---

---

---



2. ¿Es una actividad saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

# 2

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Juegos

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre juegos tradicionales o típicos del lugar donde vives. Para ello puedes buscar en internet o preguntar a tus familiares y amigos.

**El juego que debes buscar es: Juego del palo**

**Responde a las preguntas:**

1. ¿En qué consiste?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

2. ¿Es una actividad saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

# 3

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Juegos

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre juegos tradicionales o típicos del lugar donde vives. Para ello puedes buscar en internet o preguntar a tus familiares y amigos.

**El juego que debes buscar es: El pañuelo**

**Responde a las preguntas:**

1. ¿En qué consiste?

---

---

---

---

---

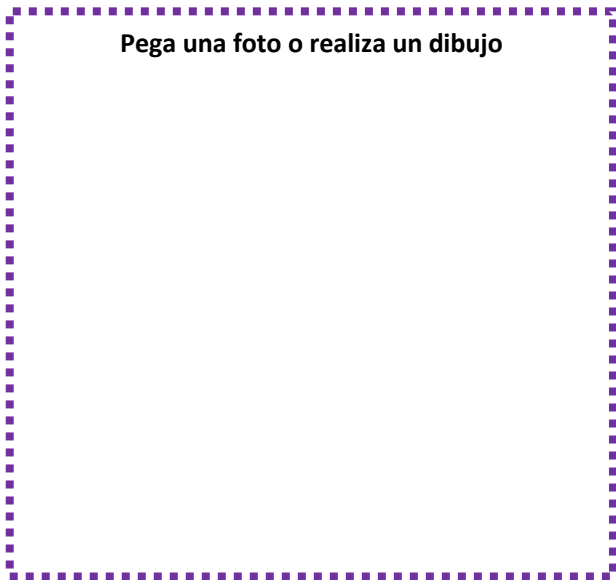
---

---

---

---

---



---

---

2. ¿Es una actividad saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

# 4

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Juegos

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre juegos tradicionales o típicos del lugar donde vives. Para ello puedes buscar en internet o preguntar a tus familiares y amigos.

**El juego que debes buscar es: El juego de las sillas**

**Responde a las preguntas:**

1. ¿En qué consiste?

---

---

---

---

---

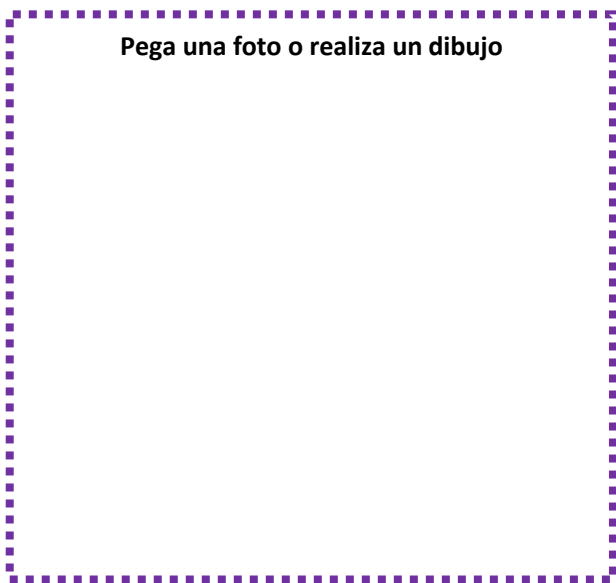
---

---

---

---

---



---

---

2. ¿Es una actividad saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

# 5

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Juegos

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre juegos tradicionales o típicos del lugar donde vives. Para ello puedes buscar en internet o preguntar a tus familiares y amigos.

**El juego que debes buscar es: El pase misí, el pase misá.**

**Responde a las preguntas:**

1. ¿En qué consiste?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Pega una foto o realiza un dibujo

2. ¿Es una actividad saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

# Libre

# INVESTIGANDO TRADICIONES: Juegos

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre juegos tradicionales o típicos del lugar donde vives. Para ello puedes buscar en internet o preguntar a tus familiares y amigos.

### Responde a las preguntas:

1. Nombre del juego: \_\_\_\_\_

2. ¿En qué consiste?

---

---

---

---

---

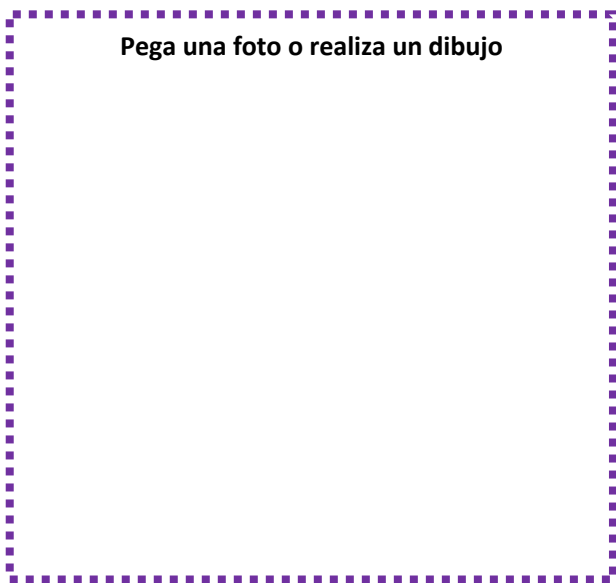
---

---

---

---

---



3. ¿Es una actividad saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---





# 1

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Juegos

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre el juego que se propone.

Nombre del juego: **Katz und Maus**

**Responde a las preguntas:**

1. País de procedencia: \_\_\_\_\_

<p>2. Descripción:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>3. Jugadores:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>4. Duración:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--	--

5. ¿Es un juego saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Pega una foto o realiza un dibujo**

# 2

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Juegos

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre el juego que se propone.

Nombre del juego: **Vu avez-Vous Ecueruul lun?**

**Responde a las preguntas:**

1. País de procedencia: \_\_\_\_\_

<p>2. Descripción:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>3. Jugadores:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--	--

5. ¿Es un juego saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---

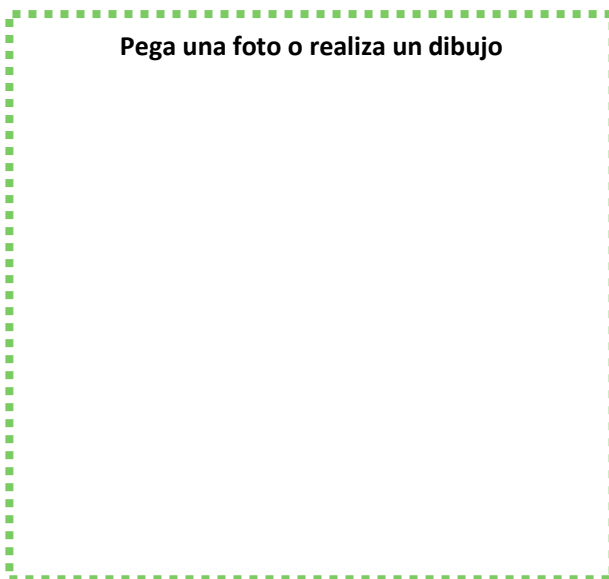
---

---

---

---

Pega una foto o realiza un dibujo



# 3

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Juegos

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre el juego que se propone.

Nombre del juego: **Encantados**

**Responde a las preguntas:**

1. País de procedencia: \_\_\_\_\_

<p>2. Descripción:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>3. Jugadores:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>4. Duración:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--	--

5. ¿Es un juego saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Pega una foto o realiza un dibujo**



# 5

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Juegos

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre el juego que se propone.

Nombre del juego: **Ajutatut**

**Responde a las preguntas:**

1. País de procedencia: \_\_\_\_\_

<p>2. Descripción:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>3. Jugadores:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>4. Duración:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--	--

5. ¿Es un juego saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Pega una foto o realiza un dibujo**

**Libre**

**INVESTIGANDO TRADICIONES: Juegos**

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre el juego que se propone.

**Responde a las preguntas:**

1. Nombre del juego: \_\_\_\_\_

2. País de procedencia: \_\_\_\_\_

<p>3. Descripción:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>4. Jugadores:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>5. Duración:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--	--

6. ¿Es un juego saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Pega una foto o realiza un dibujo**

# INVESTIGANDO TRADICIONES.

## Recetas

---

*1º a 6º de Educación Primaria*



# INVESTIGANDO TRADICIONES: Recetas

Explica en que consiste la siguiente receta completando los recuadros:

**Nombre de la receta:**

<b>Número de ingredientes</b>	<b>Dibuja los ingredientes</b>

<b>Realiza un dibujo del juego</b>

## 1

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Recetas

Explica en que consiste la siguiente receta completando los recuadros:

**Nombre de la receta:** *Sopa de pollo*

Número de ingredientes	Dibuja los ingredientes

Realiza un dibujo del juego

## 2

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Recetas

Explica en que consiste la siguiente receta completando los recuadros:

**Nombre de la receta:** *Leche con gofio*

Número de ingredientes	Dibuja los ingredientes

Realiza un dibujo del juego

## 3

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Recetas

Explica en que consiste la siguiente receta completando los recuadros:

**Nombre de la receta:** *Potaje de lentejas*

Número de ingredientes	Dibuja los ingredientes

Realiza un dibujo del juego

## 4

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Recetas

Explica en que consiste la siguiente receta completando los recuadros:

**Nombre de la receta:** *Rancho*

Número de ingredientes	Dibuja los ingredientes

Realiza un dibujo del juego

## 5

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Recetas

Explica en que consiste la siguiente receta completando los recuadros:

**Nombre de la receta:** *Papas, piñas y costillas*

Número de ingredientes	Dibuja los ingredientes

Realiza un dibujo del juego

**Libre**

# INVESTIGANDO TRADICIONES: Juegos

Explica en que consiste la siguiente receta completando los recuadros:

**Nombre de la receta:**

---

---

---

---

Número de ingredientes	Dibuja los ingredientes

Realiza un dibujo del juego









# 3

# INVESTIGANDO TRADICIONES: Recetas

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre platos tradicionales que se cocinan en el lugar donde vives. Para ello puedes buscar en internet o preguntar a tus familiares y amigos.

La receta que debes buscar es: **Potaje de berros**

Responde a las preguntas:

1. ¿Cuáles son sus ingredientes?

\_\_\_\_\_

.....

\_\_\_\_\_

.....

\_\_\_\_\_

.....

\_\_\_\_\_

.....

\_\_\_\_\_

.....

\_\_\_\_\_

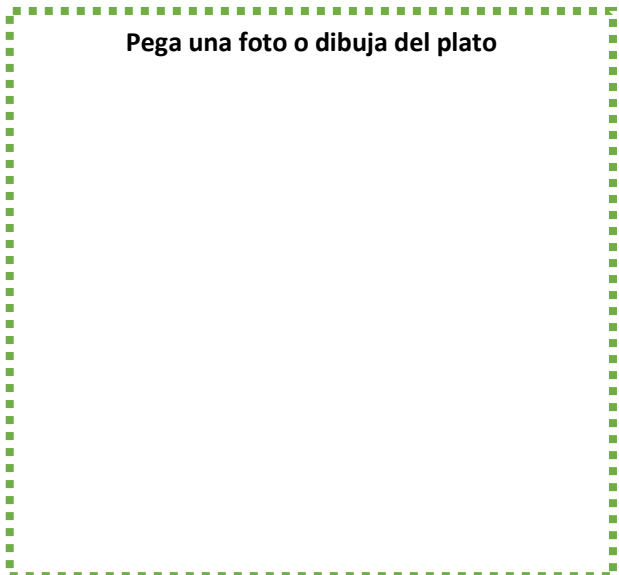
.....

\_\_\_\_\_

.....

\_\_\_\_\_

.....



2. ¿Es una receta saludable?

\_\_\_\_\_

.....

\_\_\_\_\_

.....

3. ¿Porqué?

\_\_\_\_\_

.....

\_\_\_\_\_

.....

\_\_\_\_\_

.....

\_\_\_\_\_

.....





**Libre**

**INVESTIGANDO TRADICIONES: Recetas**

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre platos tradicionales del lugar donde vives. Para ello puedes buscar en internet o preguntar a tus familiares y amigos.

**Responde a las preguntas:**

3. Nombre de la receta:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. ¿Cuáles son sus ingredientes?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Pega una foto o dibuja del plato**

1. ¿Es una receta saludable? ¿Porqué?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Plantilla

# INVESTIGANDO TRADICIONES: Recetas

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre recetas típicas o tradicionales del lugar donde vives. Para ello puedes buscar en internet o preguntar a tus familiares y amigos.

La receta que debes buscar es: \_\_\_\_\_

Responde a las preguntas:

1. ¿En qué consiste?

---

---

---

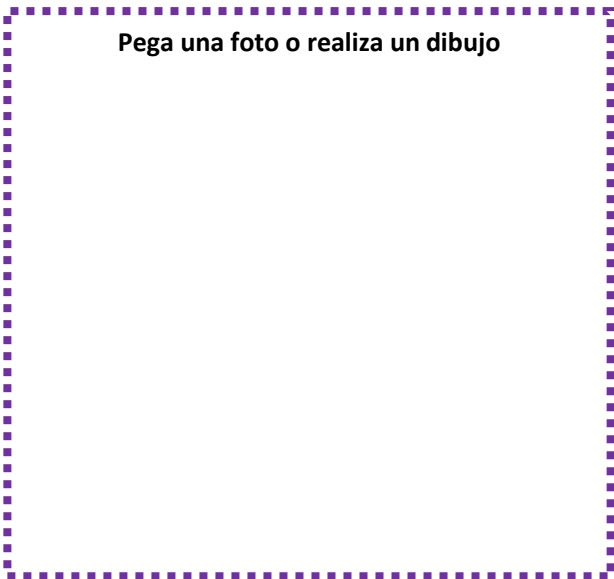
---

---

---

---

---



---

---

---

2. ¿Es una receta saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---

## 1

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Recetas

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre recetas típicas o tradicionales del lugar donde vives. Para ello puedes buscar en internet o preguntar a tus familiares y amigos.

La receta que debes buscar es: **Papas rellenas**

Responde a las preguntas:

1. ¿En qué consiste?

---

---

---

---

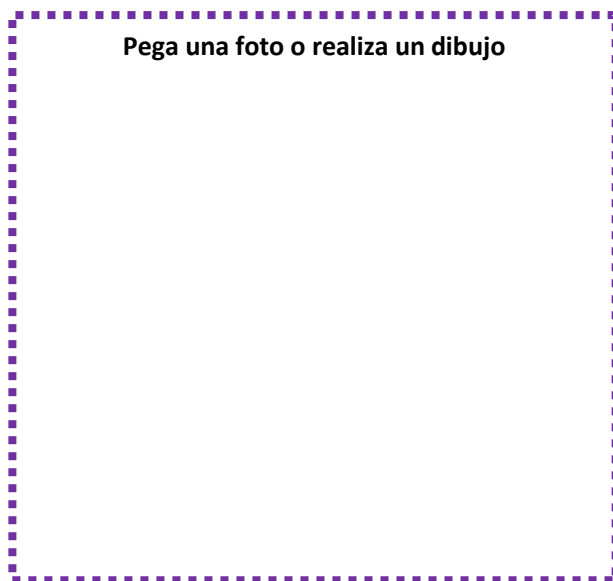
---

---

---

---

Pega una foto o realiza un dibujo



---

---

---

2. ¿Es una receta saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---



# 2

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Recetas

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre recetas típicas o tradicionales del lugar donde vives. Para ello puedes buscar en internet o preguntar a tus familiares y amigos.

La receta que debes buscar es: **Arvejas compuestas**

Responde a las preguntas:

1. ¿En qué consiste?

---

---

---

---

---

---

---

---

Pega una foto o realiza un dibujo

---

---

---

2. ¿Es una receta saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---

# 3

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Recetas

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre recetas típicas o tradicionales del lugar donde vives. Para ello puedes buscar en internet o preguntar a tus familiares y amigos.

La receta que debes buscar es: **Potaje de coles**

Responde a las preguntas:

1. ¿En qué consiste?

---

---

---

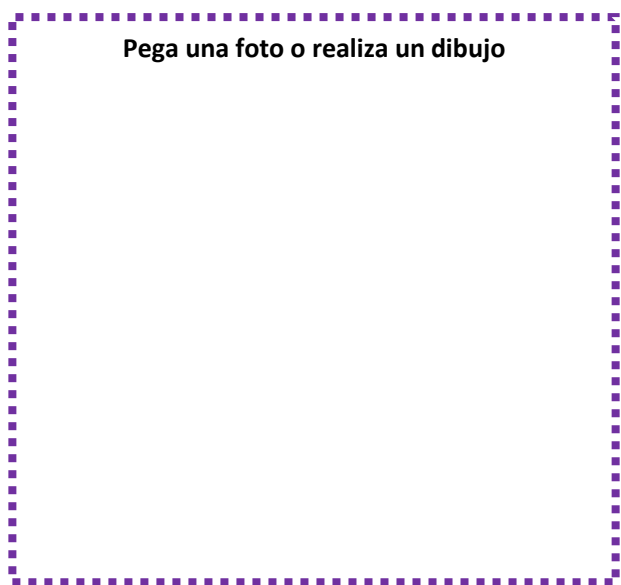
---

---

---

---

---



---

---

---

2. ¿Es una receta saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---

# 4

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Recetas

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre recetas típicas o tradicionales del lugar donde vives. Para ello puedes buscar en internet o preguntar a tus familiares y amigos.

La receta que debes buscar es: **Carne compuesta**

Responde a las preguntas:

1. ¿En qué consiste?

---

---

---

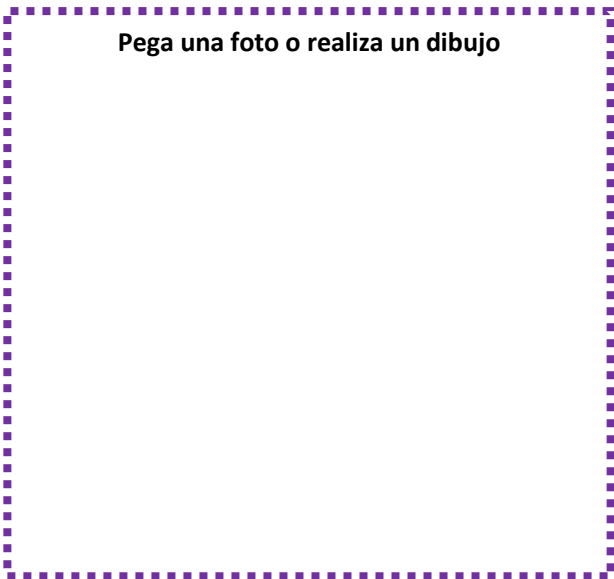
---

---

---

---

---



---

---

---

2. ¿Es una receta saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---

# 5

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Recetas

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre recetas típicas o tradicionales del lugar donde vives. Para ello puedes buscar en internet o preguntar a tus familiares y amigos.

La receta que debes buscar es: **Conejo en salmorejo**

Responde a las preguntas:

1. ¿En qué consiste?

---

---

---

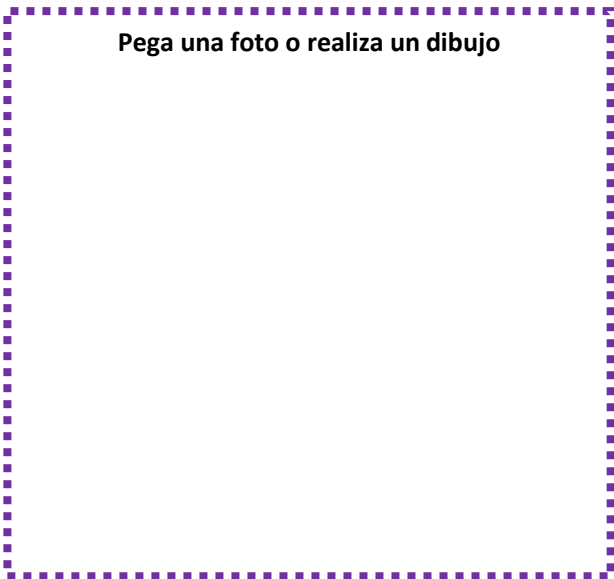
---

---

---

---

---



---

---

---

2. ¿Es una receta saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---

# Libre

# INVESTIGANDO TRADICIONES: Recetas

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre recetas típicas o tradicionales del lugar donde vives. Para ello puedes buscar en internet o preguntar a tus familiares y amigos.

### Responde a las preguntas:

1. Nombre del plato: \_\_\_\_\_

2. ¿En qué consiste?

---

---

---

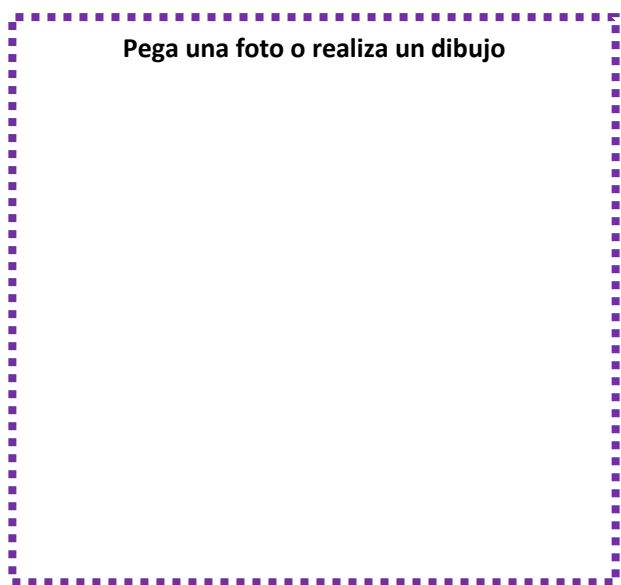
---

---

---

---

---



---

---

---

3. ¿Es una receta saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---

**Plantilla**

# INVESTIGANDO TRADICIONES: Recetas

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre la receta típica que se propone.

Nombre del plato: \_\_\_\_\_

**Responde a las preguntas:**

1. País de procedencia: \_\_\_\_\_

<p><b>2. Ingredientes:</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>3. Preparación:</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--	---

4. ¿Es una receta saludable? ¿Por qué?

---

---

---

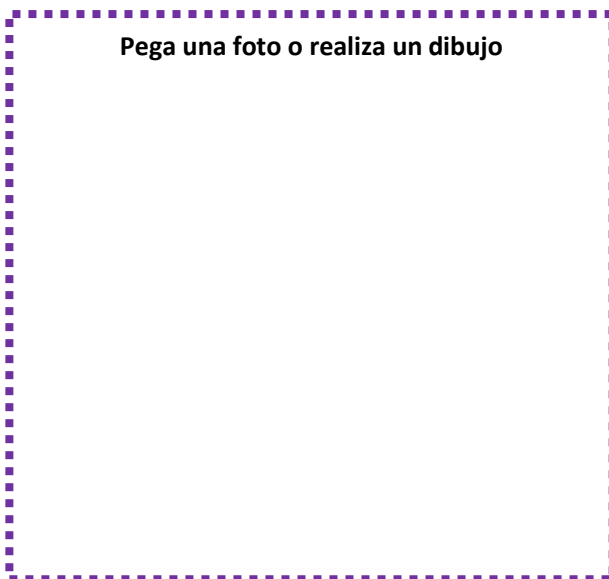
---

---

---

---

**Pega una foto o realiza un dibujo**



# 1

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Recetas

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre la receta típica que se propone.

Nombre del plato: **Lomo saltado**

**Responde a las preguntas:**

1. País de procedencia: \_\_\_\_\_

<p>2. Ingredientes:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>3. Preparación:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	--

4. ¿Es una receta saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

Pega una foto o realiza un dibujo

# 2

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Recetas

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre la receta típica que se propone.

Nombre del plato: **Spätzle**

**Responde a las preguntas:**

1. País de procedencia: \_\_\_\_\_

<p>2. Ingredientes:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>3. Preparación:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	--

4. ¿Es una receta saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

**Pega una foto o realiza un dibujo**



# 3

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Recetas

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre la receta típica que se propone.

Nombre del plato: **La ratatouille**

**Responde a las preguntas:**

1. País de procedencia: \_\_\_\_\_

<p>2. Ingredientes:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>3. Preparación:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	--

4. ¿Es una receta saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

Pega una foto o realiza un dibujo

# 4

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Recetas

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre la receta típica que se propone.

Nombre del plato: **Gemista**

**Responde a las preguntas:**

1. País de procedencia: \_\_\_\_\_

<p>2. Ingredientes:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>3. Preparación:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	--

4. ¿Es una receta saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

**Pega una foto o realiza un dibujo**

# 5

## INVESTIGANDO TRADICIONES: Recetas

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre la receta típica que se propone.

Nombre del plato: **Pyzy**

**Responde a las preguntas:**

1. País de procedencia: \_\_\_\_\_

<p>2. Ingredientes:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>3. Preparación:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	--

4. ¿Es una receta saludable? ¿Por qué?

---

---

---

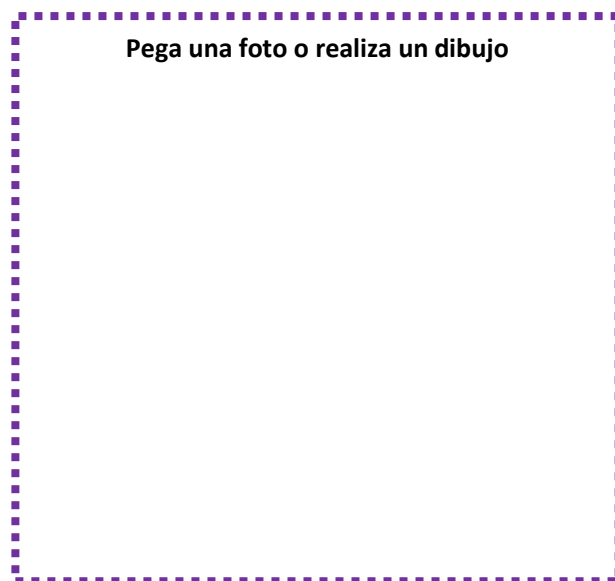
---

---

---

---

Pega una foto o realiza un dibujo



# Libre

# INVESTIGANDO TRADICIONES: Recetas

Para esta actividad deberás realizar **una investigación**. Debes buscar información sobre la receta típica que se propone.

**Responde a las preguntas:**

1. Nombre del plato: \_\_\_\_\_

2. País de procedencia: \_\_\_\_\_

<p>3. Ingredientes:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>4. Preparación:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	--

5. ¿Es una receta saludable? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

**Pega una foto o realiza un dibujo**

# CUENTO MOTOR

---

*1º a 6º de Educación Primaria*



# CUENTO MOTOR

# 1

Luis el ratón	Acción
<p>Érase una vez un ratón llamado a Luis. A Luis le encantaba dormir. Se hacía una <sup>1</sup><b>bolita en el suelo y roncaba</b> tanto que las paredes temblaban.</p> <p>Un día sonó un estruendo, y fue tal el susto que se llevó que <sup>2</sup><b>de un solo salto se puso de pie</b>. Luis se llevó <sup>3</sup><b>las manos al pecho y las movió al ritmo de su corazón</b> (pum-pum-pum).</p> <p>Volvió a escuchar un ruido inmenso, y rápidamente se <sup>4</sup><b>puso a cuatro patas, se escondió debajo de la mesa y se puso las manos sobre las orejas</b>.</p> <p>- <sup>5</sup><b>¿Qué es ese estruendo?</b> - Se preguntó Luis.</p> <p>Muy despacio, <sup>6</sup><b>pasito a pasito</b> fue saliendo de debajo de la mesa. Cogió <sup>7</sup><b>los prismáticos</b> que tenía sobre la mesa, <sup>8</sup><b>dio tres pasos a la derecha</b> y, desde la esquina de la ventana miró al exterior, buscando la causa de tanto jaleo.</p> <p>De repente vio fuegos artificiales. No se acordaba de que eran las fiestas del pueblo. <sup>9</sup><b>Se puso su mejor corbata y salió de casa</b>. Cuando terminaron los fuegos artificiales, la música comenzó y Luis se puso a <sup>10</sup><b>bailar con sus amigos, dando una, dos y hasta tres vueltas sobre sí mismo</b>.</p> <p>Y colorín colorado, este cuento se ha acabado y ¡ha llegado la hora de estar sentado!</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hacer una bolita con el cuerpo en el suelo (posición fetal) mientras se hace ruido de ronquidos.</li> <li>2. Ponerse de pie de un salto.</li> <li>3. Poner las manos sobre el corazón. Acercarlas y alejarlas al ritmo del “pum”.</li> <li>4. Ponerse en posición “cuatro patas”, esconderse debajo de la mesa y poner las manos sobre las orejas.</li> <li>5. Abrir las manos en posición pregunta (una a cada lado del cuerpo con las palmas hacia arriba).</li> <li>6. Ponerse de pie muy lentamente.</li> <li>7. Unir los dedos de las manos formando un círculo y ponerlos sobre los ojos como si fueran unos prismáticos.</li> <li>8. Dar tres pasos a la derecha</li> <li>9. Imitar que te pones una corbata y dar pasos en el sitio.</li> <li>10. Movimiento de baile (libre) y dar tres vueltas sobre sí mismo.</li> </ol>



# CUENTO MOTOR

# 2

La competición de surf	Acción
<p>Un día, Muna estaba <sup>1</sup><b>tumbado en el suelo rascándose la barriga</b>, cuando Laia llegó <sup>2</sup><b>corriendo con un periódico</b> en la mano. Lo <sup>3</sup><b>sacudió fuertemente</b> delante de su cara, tanto que Muna tuvo que <sup>4</sup><b>esconder la cabeza entre las piernas para que no le diera</b>.</p> <p>Laia estaba <sup>5</sup><b>muy emocionada</b>. Iban a celebrar un concurso de surf en la playa de Tuka.</p> <p>Muna y Laia estuvieron entrenando todos los días hasta que llegó el día del concurso. <sup>6</sup><b>Se subían a la tabla, surfeaban las olas más grandes, y hacían grandes saltos. Incluso eran capaces de surfear a la pata coja</b>. Nunca en todo Tuka se había visto nada igual. De vez en cuando también se <sup>7</sup><b>caían de la tabla</b>, pero salían <sup>8</sup><b>nadando</b> del agua sin ningún problema. A veces, tenían que <sup>9</sup><b>aguantar la respiración</b> hasta 5 minutos antes de poder salir del agua.</p> <p>El día de la competición Muna y Laia estaban tan nerviosos que <sup>10</sup><b>les temblaban las manos y las piernas</b>. Pero una vez que <sup>11</sup><b>cogieron la tabla, corrieron hacia el agua y se subieron a la ola</b>, todos los nervios desaparecieron. Mantenían el equilibrio sin ningún problema: <sup>12</sup><b>derecha, izquierda, salto, derecha, pata coja, salto</b>. ¡Impresionante!</p> <p>Muna y Laia estaban muy contentos, <sup>13</sup><b>¡habían empatado!</b></p> <p>Y colorín colorado, este cuento se ha acabado y ¡ha llegado la hora de estar sentados!</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tumbarse en el suelo o sentarse en una silla y rascarse la barriga.</li> <li>2. Correr con el puño cerrado, como si llevaran algo en la mano.</li> <li>3. Sacudir la mano fuertemente.</li> <li>4. Esconder la cabeza entre las piernas.</li> <li>5. Dar saltos de alegría.</li> <li>6. Posición de surf (brazos extendidos manteniendo el equilibrio), saltar y ponerse a la pata coja manteniendo posición.</li> <li>7. Saltar hacia un lado.</li> <li>8. Mover los brazos como si estuvieras nadando.</li> <li>9. Inflar los cachetes mientras se mueven los brazos como si nadaras.</li> <li>10. Mover las manos y los pies.</li> <li>11. Imitar que coges la tabla y corres manteniendo la posición.</li> <li>12. inclinar el cuerpo a la derecha, a la izquierda, saltar, derecha, pata coja, salto.</li> <li>13. Saltar de alegría, abrazar al compañero, chocar palmas...</li> </ol>



# CUENTO MOTOR

# 3

Ramón el avión	Acción
<p>Hace muchos años un ingeniero diseñó a Ramón. Ramón era un avión último modelo. Tenía unas <sup>1</sup><b>alas muy largas, corría a la velocidad de la luz y <sup>2</sup>era capaz de dar vueltas sin marearse.</b></p> <p>Pero Ramón se fue haciendo <sup>3</sup><b>viejito</b>. Ya su motor no era el mismo y aunque seguía siendo <sup>4</sup><b>muy rápido, ya no era el más rápido del mundo.</b></p> <p>Un día, Marina, una piloto del cuerpo de bomberos, iba <sup>5</sup><b>paseando tranquilamente</b> cuando vio a Ramón en un rincón con un cartel de “se vende” colgado de un ala. No podía creer su suerte. Iba a poder comprar el avión más maravilloso de todos los tiempos. <sup>6</sup><b>Estaba tan contenta que no podría dejar de saltar y dar palmas.</b></p> <p>Le dieron las llaves de Ramón, <sup>7</sup><b>se puso el casco, de un salto se metió en la cabina y pisó el acelerador.</b> Ramón no podía creerse su suerte. Se acaba de convertir en avión del cuerpo de Bomberos. Marina y Ramón <sup>8</sup><b>surcaron los cielos durante horas aquel día.</b></p> <p>Semanas más tarde dio comienzo un incendio en el Monte Negro. Marina y Ramón <sup>9</sup><b>volaron rápidamente, esquivando las llamas subían, bajaban, esquivaban árboles, subían, volvían a bajar, daban una vuelta de campana en el aire.</b> Ese día hicieron miles de kilómetros, llevando agua a cada rincón. Con su ayuda y la de muchos otros consiguieron apagar el incendio. <sup>10</sup><b>¡Hasta les dieron una medalla!</b></p> <p>Y colorín colorado, este cuento se ha acabado y ¡ha llegado la hora de estar sentado!</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estirar los brazos hacia los lados, perpendiculares al cuerpo, mientras se trota sobre el sitio.</li> <li>2. Estirar los brazos hacia los lados, perpendiculares al cuerpo, mientras se dan tres vueltas en el sitio.</li> <li>3. Caminar imitando a una persona muy mayor.</li> <li>4. Empezar trotando muy rápido en el sitio y bajar la velocidad hasta quedar parado.</li> <li>5. Pasear por el aula.</li> <li>6. Saltar y dar palmadas.</li> <li>7. Imitar que te pones un casco, dar un salto e imitar que pisas un acelerador y coges un volante.</li> <li>8. Fingir que vuelas alrededor del aula.</li> <li>9. Imitando que eres un avión: ponte de puntillas, agáchate, inclina el cuerpo a la derecha y a la izquierda, agáchate y da una vuelta sobre ti mismo.</li> <li>10. Imitar que sujetas una medalla.</li> </ol>





# CUENTO MOTOR

# 4

¿Tú? ¿Trapecista?	Acción
<p>Érase una vez una niña llamada Esperanza que quería ser trapecista. Cada vez que el circo llegaba a su pueblo, <sup>1</sup><b>salía corriendo</b> de casa para ser la primera en comprar una entrada. Le encantaba ver a los acróbatas <sup>2</sup><b>dar saltos</b>, a los bailarines <sup>3</sup><b>girar sobre sí mismos</b>, a los payasos <sup>4</sup><b>hacer malabares...</b> pero lo que más le fascinaba eran los trapecistas. <sup>5</sup><b>Caminaban, daban saltos e incluso bailaban sobre una cuerda finísima.</b></p> <p>La primera vez que vio un trapecista decidió que algún día ella sería la trapecista más famosa del mundo y que cuando viniera al pueblo la gente <sup>6</sup><b>aplaudiría a su paso</b>. Sin embargo, Esperanza tenía dos grandes problemas: <sup>7</sup><b>le faltaba equilibrio y tenía miedo a las alturas.</b></p> <p>Al principio practicaba en casa. <sup>8</sup><b>Pintó una línea recta en el suelo e intentaba caminar sin salirse de ella.</b> Pero a veces se iba <sup>9</sup><b>hacia la derecha, otras hacia la izquierda.</b> Y cada vez que intentaba <sup>10</sup><b>saltar, se caía por fuera.</b> ¡Imagínate que pasaría si fuera una cuerda de verdad!, le decía su madre.</p> <p>Un día Esperanza ató una cuerda a dos árboles y empezó a practicar de verdad. Al principio <sup>11</sup><b>muy despacio, un pie y luego el otro, con los brazos estirados.</b> Más tarde <sup>12</sup><b>dos pasos para delante y otros dos para detrás.</b> Después <sup>13</sup><b>un paso, un salto, un paso, media vuelta, un paso, un salto, un paso...</b> Y poco a poco fue mejorando.</p> <p>Un día, 10 años más tarde, mientras el director del circo <sup>14</sup><b>paseaba</b> por la ciudad, vio a Esperanza <sup>15</sup><b>caminando sobre la cuerda, dando saltos, ¡y hasta bailando!</b> Le pareció que lo hacía tan bien que no dudó en ofrecerle trabajo en el circo. Esperanza estaba muy <sup>16</sup><b>contenta</b>, después de tanto esfuerzo, había conseguido superar sus miedos y había hecho sus sueños realidad.</p> <p>Colorín colorado, este cuento se ha acabado y ¡ha llegado la hora de estar sentados!</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Correr en el sitio.</li> <li>2. Dar saltos.</li> <li>3. Girar sobre sí mismos.</li> <li>4. Imitar que haces malabares.</li> <li>5. Imitar que das saltos, caminas y bailas sobre una cuerda.</li> <li>6. Aplaudir.</li> <li>7. Imitar que no tienes equilibrio y que tienes miedo.</li> <li>8. Imitar que dibujas una línea en el suelo y caminas sobre ella.</li> <li>9. Inclinar el cuerpo a la derecha y a la izquierda.</li> <li>10. Saltar hacia un lado.</li> <li>11. Caminar despacio, poniendo un pie delante de otro, con los brazos en perpendicular al cuerpo.</li> <li>12. Dar dos pasos hacia delante y dos hacia detrás.</li> <li>13. dar un paso, un salto, un paso, media vuelta, un paso, un salto y un paso.</li> <li>14. Pasear por el aula.</li> <li>15. Imitar que caminas sobre la cuerda, das saltos y bailas.</li> <li>16. Expresar alegría.</li> </ol>



# CUENTO MOTOR

# 5

El saltamontes Rodolfo	Acción
<p>Érase una vez un pequeño saltamontes llamado Rodolfo que soñaba con ser atleta. La categoría que más le gustaba era salto libre. Rodolfo iba todos los días a ver a los saltamontes atletas entrenar los saltos: <b><sup>1</sup>saltos enormes con los brazos hacia arriba, saltos pequeños como ranas, saltos a la derecha, a la izquierda, sobre una pierna, sobre la otra, girando, con los pies juntos y separados...</b> Era impresionante. Rodolfo lo tenía claro, algún día sería saltatleta. Así que comenzó a prepararse para poder presentarse a las pruebas para principiantes.</p> <p>El primer paso para poder ser saltatleta era <b><sup>2</sup>correr muy rápido</b>. Así que empezó a entrenar. Al principio <b><sup>3</sup>corría un poco y sentía que le faltaba el aire</b>. Pero poco a poco fue ganando velocidad. Incluso llegó a <b><sup>4</sup>correr casi tan rápido como el viento</b>.</p> <p>El segundo paso era tener las plantas de los pies entrenadas. Así que empezó a caminar con las puntas de los pies y con los talones media hora cada día: <b><sup>5</sup>10 pasos de puntillas, 10 pasos de talones, 10 pasos de puntillas...</b></p> <p>El tercer paso era fortalecer los brazos, así que empezó levantar pesas de ¡2 kilos! <b><sup>6</sup>Primero el brazo derecho, después el brazo izquierdo</b>.</p> <p>Finalmente, el cuarto paso era practicar los saltos. <b><sup>7</sup>Salto base (hacia el frente), salto montaña (hacia arriba), salto de la rana, salto lateral (derecha e izquierda)</b> y muchos más. <b><sup>8</sup>Saltaba de miles de maneras distintas</b>.</p> <p>Y así llegó el día de las pruebas para principiantes. Rodolfo había preparado todo un espectáculo de saltos: <b><sup>9</sup>salto sobre una pierna, seguido de salto montaña con palmada en el aire, salto lateral y para terminar salto de rana y una reverencia</b>. El jurado le puso muy buena nota, así que después de ese día, Rodolfo empezó a prepararse para las salta-olimpiadas.</p> <p>Colorín colorado, este cuento se ha acabado y ¡ha llegado la hora de estar sentados!</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saltar en el sitio con los brazos hacia arriba, saltar como una rana, saltar a la derecha, saltar a la izquierda, saltar sobre la pierna derecha, sobre la pierna izquierda, con los pies juntos y con los pies separados.</li> <li>2. Correr en el sitio</li> <li>3. Correr en el sitio despacio e imitar estar agotado.</li> <li>4. Correr en el sitio.</li> <li>5. Dar 10 pasos de puntillas, 10 pasos de talones, 10 pasos de puntillas.</li> <li>6. Levantar el brazo derecho con el puño cerrado y levantar el brazo izquierdo con el puño cerrado.</li> <li>7. Saltar al frente, saltar hacia arriba, saltar como una rana, saltar a la derecha y a la izquierda.</li> <li>8. Salto libre.</li> <li>9. Salto sobre una pierna, salto hacia arriba con palmada, salto lateral izquierda y derecha, salto de rana y reverencia.</li> </ol>





# CUENTO MOTOR

1

En esta actividad vas a crear una pequeña historia compuesta por 7 oraciones. Cada una de las oraciones deberá ir acompañada de una acción. Algunas de las acciones que debes incluir son: **agacharse, soplar, remar**. Recuerda que toda historia debe tener un inicio (un día..., érase una vez..., hace mucho tiempo...), un desarrollo (¿qué sucedió?, ¿cuál fue el problema?) y un final.

Cuento		Acción
Inicio		
Desarrollo		
Final		



# CUENTO MOTOR

2

En esta actividad vas a crear una pequeña historia compuesta por 7 oraciones. Cada una de las oraciones deberá ir acompañada de una acción. Algunas de las acciones que debes incluir son: **abrazar, agachar, lanzar**. Recuerda que toda historia debe tener un inicio (un día..., érase una vez..., hace mucho tiempo...), un desarrollo (¿qué sucedió?, ¿cuál fue el problema?) y un final.

Cuento		Acción
Inicio		
Desarrollo		
Final		











# CUENTO MOTOR

Libre

En esta actividad vas a crear una pequeña historia compuesta por 7 oraciones. Cada una de las oraciones deberá ir acompañada de una acción. Recuerda que toda historia debe tener un inicio (un día..., érase una vez..., hace mucho tiempo...), un desarrollo (¿qué sucedió?, ¿cuál fue el problema?) y un final.

Cuento		Acción
Inicio		
Desarrollo		
	Final	



# CUENTO MOTOR

En esta actividad vas a crear una pequeña historia. Cada oración deberá ir acompañada de una acción. Deberás incluir las siguientes acciones: \_\_\_\_\_.

Recuerda que toda historia debe tener un inicio (un día..., érase una vez..., hace mucho tiempo...), un desarrollo (¿qué sucedió?, ¿cuál fue el problema?) y un desenlace.

Cuento		Acción
Inicio		
Desarrollo		
Desenlace		



# CUENTO MOTOR

# 1

En esta actividad vas a crear una pequeña historia. Cada oración deberá ir acompañada de una acción. Deberás incluir las siguientes acciones: **correr, abrazar, saltar**. Recuerda que toda historia debe tener un inicio (un día..., érase una vez..., hace mucho tiempo...), un desarrollo (¿qué sucedió?, ¿cuál fue el problema?) y un desenlace.

Cuento		Acción
Inicio		
Desarrollo		
Desenlace		



# CUENTO MOTOR

2

En esta actividad vas a crear una pequeña historia. Cada oración deberá ir acompañada de una acción. Deberás incluir las siguientes acciones: **asustar, bailar, buscar**. Recuerda que toda historia debe tener un inicio (un día..., érase una vez..., hace mucho tiempo...), un desarrollo (¿qué sucedió?, ¿cuál fue el problema?) y un desenlace.

Cuento		Acción
Inicio		
Desarrollo		
Desenlace		



# CUENTO MOTOR

3

En esta actividad vas a crear una pequeña historia. Cada oración deberá ir acompañada de una acción. Deberás incluir las siguientes acciones: **comer, limpiar, nadar**. Recuerda que toda historia debe tener un inicio (un día..., érase una vez..., hace mucho tiempo...), un desarrollo (¿qué sucedió?, ¿cuál fue el problema?) y un desenlace.

Cuento		Acción
Inicio		
Desarrollo		
Desenlace		



# CUENTO MOTOR

# 4

En esta actividad vas a crear una pequeña historia. Cada oración deberá ir acompañada de una acción. Deberás incluir las siguientes acciones: **gatear, remar, barrer**. Recuerda que toda historia debe tener un inicio (un día..., érase una vez..., hace mucho tiempo...), un desarrollo (¿qué sucedió?, ¿cuál fue el problema?) y un desenlace.

Cuento		Acción
Inicio		
Desarrollo		
Desenlace		



# CUENTO MOTOR

# 5

En esta actividad vas a crear una pequeña historia. Cada oración deberá ir acompañada de una acción. Deberás incluir las siguientes acciones: **tirar de una cuerda**, **saltar**, **subir escaleras**. Recuerda que toda historia debe tener un inicio (un día..., érase una vez..., hace mucho tiempo...), un desarrollo (¿qué sucedió?, ¿cuál fue el problema?) y un desenlace.

Cuento		Acción
Inicio		
Desarrollo		
Desenlace		



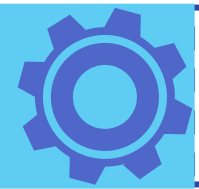
# CUENTO MOTOR

Libre

En esta actividad vas a crear una pequeña historia. Cada oración deberá ir acompañada de una acción. Recuerda que toda historia debe tener un inicio (un día..., érase una vez..., hace mucho tiempo...), un desarrollo (¿qué sucedió?, ¿cuál fue el problema?) y un desenlace.

Cuento		Acción
Inicio		
Desarrollo		
Desenlace		

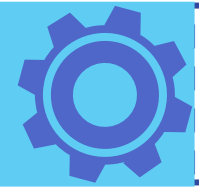




# CUENTO MOTOR

En esta actividad vas a crear una pequeña historia. Cada oración deberá ir acompañada de una acción. Debes incluir los siguientes verbos: \_\_\_\_\_ . Recuerda que toda historia debe tener un inicio, un desarrollo y un desenlace.

Cuento	Acción

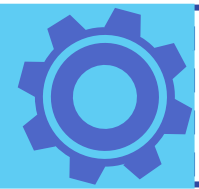


# CUENTO MOTOR

# 1

En esta actividad vas a crear una pequeña historia. Cada oración deberá ir acompañada de una acción. Debes incluir los siguientes verbos: **patinar, asustar, reír**. Recuerda que toda historia debe tener un inicio, un desarrollo y un desenlace.

Cuento	Acción

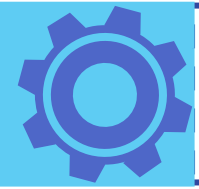


# CUENTO MOTOR

# 2

En esta actividad vas a crear una pequeña historia. Cada oración deberá ir acompañada de una acción. Debes incluir los siguientes verbos: **bailar, sorprender, limpiar**. Recuerda que toda historia debe tener un inicio, un desarrollo y un desenlace.

Cuento	Acción

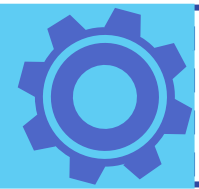


# CUENTO MOTOR

# 3

En esta actividad vas a crear una pequeña historia. Cada oración deberá ir acompañada de una acción. Debes incluir los siguientes verbos: **esquiar, correr, gatear**. Recuerda que toda historia debe tener un inicio, un desarrollo y un desenlace.

Cuento	Acción

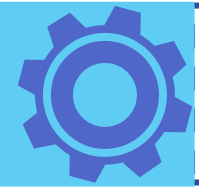


# CUENTO MOTOR

# 4

En esta actividad vas a crear una pequeña historia. Cada oración deberá ir acompañada de una acción. Debes incluir los siguientes verbos: **mantener el equilibrio, remar, trepar**. Recuerda que toda historia debe tener un inicio, un desarrollo y un desenlace.

Cuento	Acción

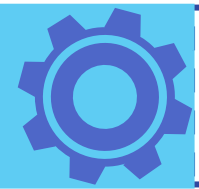


# CUENTO MOTOR

# 5

En esta actividad vas a crear una pequeña historia. Cada oración deberá ir acompañada de una acción. Debes incluir los siguientes verbos: **lanzar, botar, correr**. Recuerda que toda historia debe tener un inicio, un desarrollo y un desenlace.

Cuento	Acción



# CUENTO MOTOR

Libre

En esta actividad vas a crear una pequeña historia. Cada oración deberá ir acompañada de una acción. Recuerda que toda historia debe tener un inicio, un desarrollo y un desenlace.

Historia	Acción

# CANCIÓN MOTRIZ

---

*1º a 6º de Educación Primaria*



A la hora de realizar canciones motrices con el alumnado se recomienda que el docente las escuche previamente, de manera que conozca los pasos a seguir. A continuación, se presentan algunas sugerencias.

### Sugerencias de canciones motrices:

- Educación física en infantil y primaria: <http://www.educacionfisicaenprimaria.es/canciones-motrices.html>
- Pie, Pie, Pie: <https://www.youtube.com/watch?v=SJGvFI9vwEo>
- Los alegres esqueletos: <https://www.youtube.com/watch?v=jVvwRRMraqA>
- Las calaveras salen de su tumba, chumbala cachumbala:  
<https://www.youtube.com/watch?v=uj6qTdezyNA>
- La mané: <https://www.youtube.com/watch?v=3SMGQxT4Gok>
- El baile de la hormiga: [https://www.youtube.com/watch?v=5Bm5X\\_Q8io0](https://www.youtube.com/watch?v=5Bm5X_Q8io0)
- La Ronda Loca - Bichikids 3 | El Reino Infantil: <https://www.youtube.com/watch?v=oVgqdiGuAd8>
- Coco en su río: <https://www.youtube.com/watch?v=1HHXVFirX8Y>
- Cabeza, Hombros, Rodillas y Pies - Canción de Ejercicios Para Niños | ChuChu:  
<https://www.youtube.com/watch?v=71hiB8Z-03k>
- El baile del sapito- canciones infantiles: <https://www.youtube.com/watch?v=xShjEjeV4Bk>
- Baby Shark Dance | Sing and Dance!: <https://www.youtube.com/watch?v=XqZsoesa55w>
- Cantajuegoska: <https://www.youtube.com/watch?v=g6XoOOzsuE4>
- El payaso tallarín: <https://www.youtube.com/watch?v=R5fR0XVpiH4>
- Kokoleoko: <https://www.youtube.com/watch?v=gy8jyGRUR-8>
- A divertirse: <https://www.youtube.com/watch?v=yuayFgbsDr8>
- El araca de Noe: <https://www.youtube.com/watch?v=OCXrb6fsarc>
- Este el baile del movimiento-Canciones y clásicos infantiles:  
<https://www.youtube.com/watch?v=nxNvVblycPg>
- Borboletiha: <https://www.youtube.com/watch?v=cYIF-dKD8is>
- El baile del Hokey Pokey-Bichikids1: <https://www.youtube.com/watch?v=riG5HItG67o>
- Tomaditos en Parejas - Bichikids 2 | El Reino Infantil: <https://www.youtube.com/watch?v=xWQn-k7U9A0>
- ¡Todos Los Bichitos! - Bichikids 3: <https://www.youtube.com/watch?v=tNJ4P9hSLM0>
- Fumaça: <https://www.youtube.com/watch?v=8z8VJDsSj28>
- Una hormiguita: <https://www.youtube.com/watch?v=dzx53sFc590>

# BRAIN BREAKS

---

*1º a 6º de Educación Primaria*

## Instrucciones para usar BRAIN BREAKS

### Descripción

Brain Breaks es una plataforma online dinámica en lengua inglesa diseñada por docentes que apoya la consecución de los objetivos de las organizaciones *Whole school, Whole Community, Whole Child* (WSWCWC) y *United Nation's Sustainable Development (SDGs)*.

Enlace: <https://brain-breaks.com/>

### Instrucciones

1. Para poder utilizar **brain breaks** lo primero que debe hacer es crear una cuenta de usuario.
2. Una vez haya accedido encontrará dos tableros de juego:
3. Clicando en cada uno de ellos accederá a los tópicos que se proponen donde encontrará distintas actividades y recursos.

Estas actividades se encuentran organizadas atendiendo al curso. De modo que, una vez haya seleccionado el curso, podrá acceder a las actividades disponibles para el tópico seleccionado (ejemplo: Physical education, kinder-2 grade)

Para más información consulte el tutorial de la web en: <https://brain-breaks.com/assets/home/Tutorial.pdf>



## PROGRAMA DE PREVENCIÓN D ELA OBESIDAD EN LA INFANCIA. Actividades transversales para Educación Primaria.

El cuaderno de actividades transversales ha sido diseñado con el objetivo de ofrecer al profesorado de Educación Primaria recursos para trabajar de manera lúdica y amena hábitos de vida saludables. Estas actividades pueden ser empleadas a lo largo de toda la etapa. Dentro de este cuaderno encontrará actividades grupales e individuales, con distintos niveles de dificultad, dando respuesta a las distintas competencias del alumnado.

