

TALLERES PARA FAMILIAS

Queridas madres y padres, pasados unos días de confinamiento ¿ya habéis puesto en práctica los juegos con vuestros hijos e hijas? Esta vez os toca a vosotros seguir con los talleres de familias. Por este motivo os hacemos llegar este documento, puesto que en estos días que no nos podemos encontrar queremos que disfrutéis de los talleres desde casa. A continuación, os dejamos la propuesta. ¡Esperamos que los disfrutéis mucho!

Benvolgudes mares i pares, passats uns dies de confinament ja heu posat en pràctica els jocs amb els vostres fills i filles? Aquesta vegada us toca a vosaltres seguir amb els tallers de famílies. Per aquest motiu us fem arribar aquest document, ja que en aquests dies que no ens podem trobar volem que gaudiu dels tallers des de casa. A continuació us deixem la proposta. Esperem que els gaudiu molt!

TALLER 1: PULSERAS DE HILO

A continuación, os proponemos crear ¡vuestras propias pulseras! Hemos escogido tres niveles de dificultad, cada uno de estos acompañados de un breve vídeo de Youtube para seguir paso a paso. ¡Animaos a probarlas!

Material: Hilos de colores, regla, cinta adhesiva (celo) y tijeras.

Nivel fácil (explicación en castellano):

<https://youtu.be/Ttj0fvAhMoU>



Nivel medio (explicación en castellano): <https://youtu.be/Fn-XBOeVzQE>

Nivel difícil (explicación en castellano)

<https://youtu.be/9LVf0MmgrPO>



TALLER 3: ¡MOVEMOS EL CUERPO!

Cómo estamos encerrados en casa es importante que tengamos una rutina de movimientos y de ejercicio para encontrarnos bien. El cuerpo necesita moverse y ahora lo tenemos más difícil, así que aquí tenéis unos enlaces dónde podréis ver diferentes ejercicios para trabajar el músculo y también el cuerpo a nivel cardiovascular. Recordad calentar antes y de estirar después.

- Calentamiento - > <https://youtu.be/sjuzbizw6n0>
- Tonificar piernas y glúteos -> <https://www.youtube.com/watch?v=e8lcnwtotk4>
- Abdomen fuerte -> <https://www.youtube.com/watch?v=434rt5ct02j>
- Ejercicios para el mal de espalda y cervicales -> <https://youtu.be/rpkjcrctcky>
- Trabajo cardiovascular -> <https://youtu.be/evhttozwxhm>
- Estiramientos -> <https://www.youtube.com/watch?v=f-zvinon9sa>