ACTIVIDADES DE CONCILIACIÓN DEL DISTRITO CENTRO

BLOQUE IV ACTIVIDADES DEPORTIVAS

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Yoga Infantil Animales de Tierra
OBJETIVOS	Mejorar el ritmo cardiaco. Desarrollar la creatividad Aprender una rutina de movimientos Coordinar la respiración.
DURACIÓN	una hora (meditación + rutina + meditación)
MATERIAL	Esterilla, ropa cómoda.
DESARROLLO	Busca un espacio suficiente, y sigue los pasos e indicaciones del vídeo.