

RECOMENDACIONES DESDE EL ÁREA

En estos días excepcionales de emergencia sanitaria, **te animo a cuidar tu cuerpo y a seguir realizando actividad física a diario sin salir de casa.**

Es importante realizar al menos **1 hora de actividad física diaria**, sobre todo ahora que pasaréis más tiempo en casa. Esta es la manera más responsable de controlar el virus que nos acecha y que es labor de todas y todos el controlarlo, pues **nuestros actos son la mejor VACUNA.**

Además recuerda:

-Que es muy **importante dormir 8 horas diarias** para estar completamente activos y activas.

-La alimentación es muy importante, no olvides desayunar. Debes seguir una **alimentación sana y saludable.**

-Haz un **uso responsable de los dispositivos electrónicos y busca otras maneras de ocio**, como las que encontrarás en los siguientes enlaces de páginas webs.

Enlaces webs

PULSANDO SOBRE EL TEXTO "E.F. EN CASA" TE LLEVA A LA PÁGINA WEB



E.F. EN CASA 1
YOGA, MAGIA,
JUEGOS,
INVESTIGACIÓN...



E.F. EN CASA 2
BAILES, JUEGOS
POPULARES, YOGA,
MAGIA, RETOS...



E.F. EN CASA 3
JUEGO DE TABLERO
CON ACCIONES



E.F. EN CASA 4
JUEGO DE PREGUNTAS
SOBRE DESTACADOS
DEPORTISTA



E.F. EN CASA 5
ENTRENAMIENTO
FÍSICO