



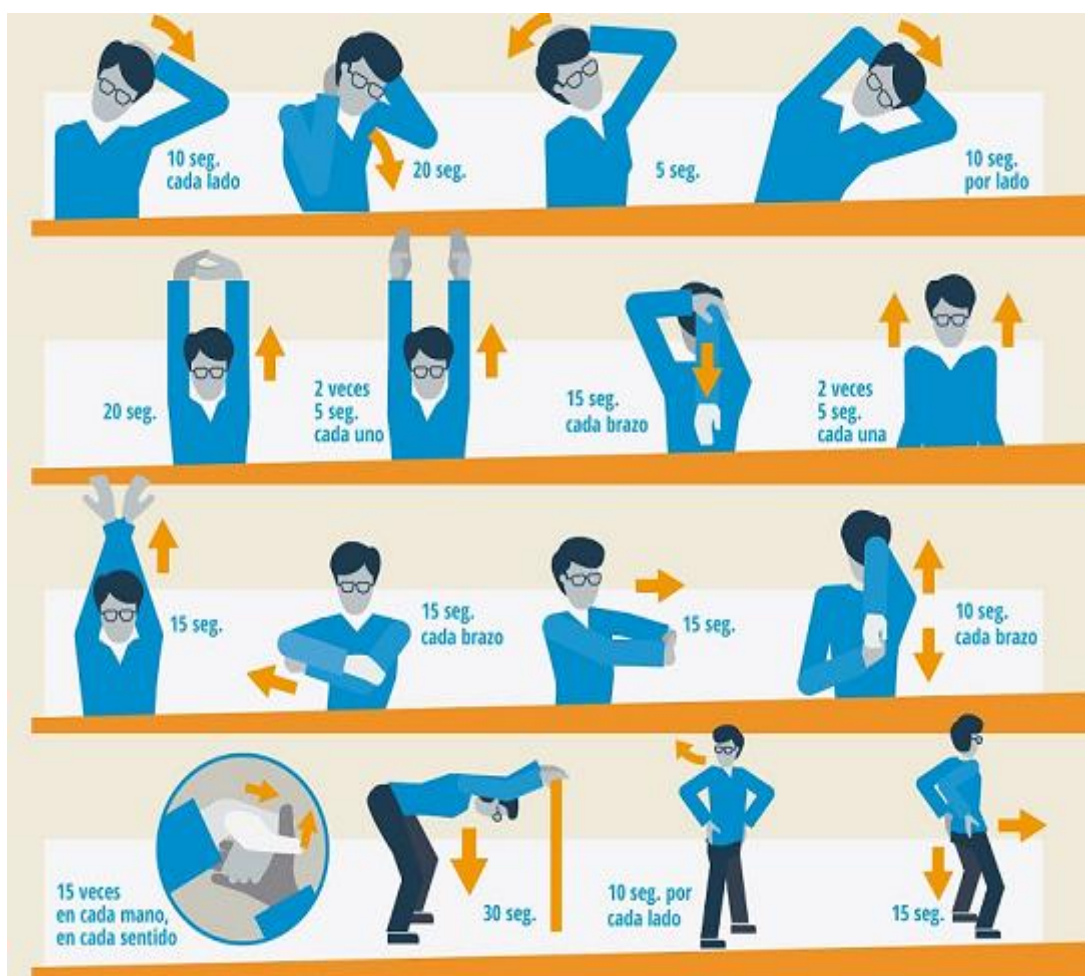
ACTIVIDADES PARA LA VIDA

A continuación, encontrarán sugerencias de actividades a realizar para los siguientes días. Estas actividades permitirán el buen uso del tiempo libre y grandes aprendizajes para la vida. Son sugerencias de trabajo y no requieren que se envíe ningún tipo de evidencia de la realización de las mismas.



DÍA 06 DE ABRIL

Las pausas activas son breves momentos en los que se realizan pequeños ejercicios para mantener una buena energía durante la jornada.



- **Observa el video: ¿Qué le contarías a tus nietos?** <https://youtu.be/hodZIXVb0fs>
Después de ver el video, respóndete a la pregunta ¿qué has aprendido de la vida en esta situación?,
- **Suponiendo que tendrás hijos y nietos, ¿qué les comentarías sobre lo que estás viviendo?**
- **Durante el momento de la comida, pregúntales a tus padres cuales son los momentos difíciles que ellos han vivido**
- **Encargarte de recoger y lavar la loza de la comida y da las gracias por estar juntos.**



DÍA 07 DE ABRIL

Ejercicios para fortalecer la espalda y el Core, al mismo tiempo mejorar nuestra postura. 2 series de 15 segundos cada ejercicio por 1 minuto de recuperación.



- **Lee un libro, revista o comic que te permita reflexionar sobre el valor de la vida y la espiritualidad.**
- **Hoy es día para homenajear al llano colombiano: escucha un joropo.**
- **Asegúrate de hacer una labor casera que esté pendiente.**



DÍA 08 DE ABRIL

- **Baila un tema de la música tropical colombiana.**
- **Revisa tu closet o escaparate y selecciona lo que no uses y recíclalo, otra persona lo necesitará. Organízalo para donarlo.**
- **No podemos perder esta oportunidad para vivir y valorar la vida en todas sus dimensiones. Reflexiona sobre la importancia de existir y servir a nuestros semejantes en los momentos difíciles. (escribe tus pensamientos – serán solo para ti).**

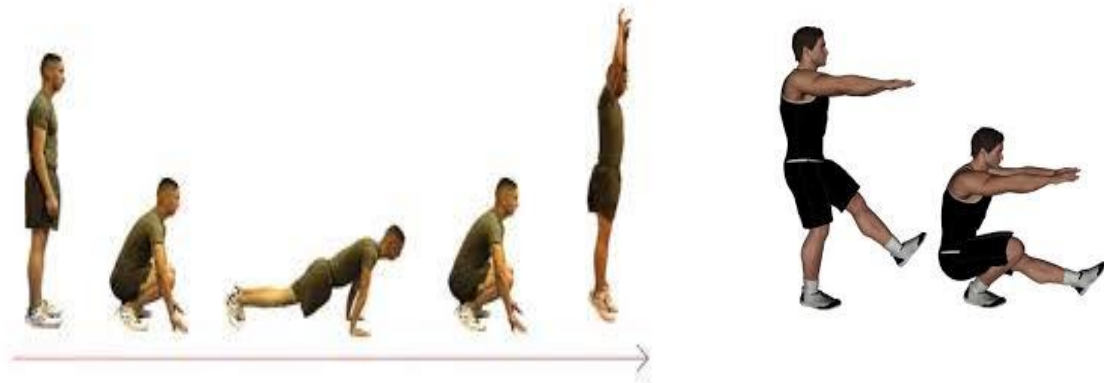




DÍA 13 DE ABRIL

Rutina para tren inferior. Series de 10 repeticiones por 1 minuto de recuperación.

1. **Burpees:**
2. **Sentadillas a una pierna:**
3. **Zancadas lateral**



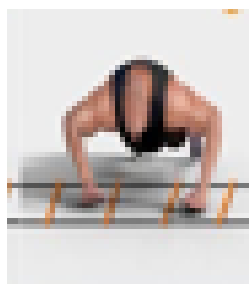
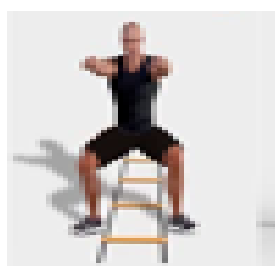
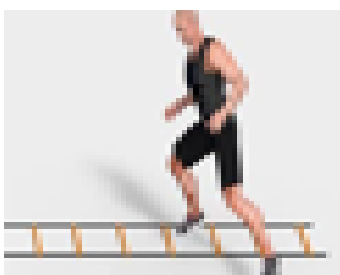
- **Crea tu propia canción, da rienda suelta a la imaginación, conviértete en compositor o intérprete.**
- **Hoy lavarás la ropa que utilizaste ayer y si te animas puedes lavar toda la de la casa.**
- **A la hora del noticiero acompaña a tus padres a verlo y si ellos no lo ven, invítalos a que te acompañen. Comenta y plantea tu posición sobre las notas que más te llamen la atención.**

**DÍA 14 DE ABRIL**

- **Aprovecha un momento en que estén varias personas disponibles e invítalos a participar de un juego de mesa. El que pierda se encargará de lavar la loza del desayuno del otro día.**



- **Crea tu propia escalera con cinta o correas y realiza diferentes desplazamientos sobre ella.**

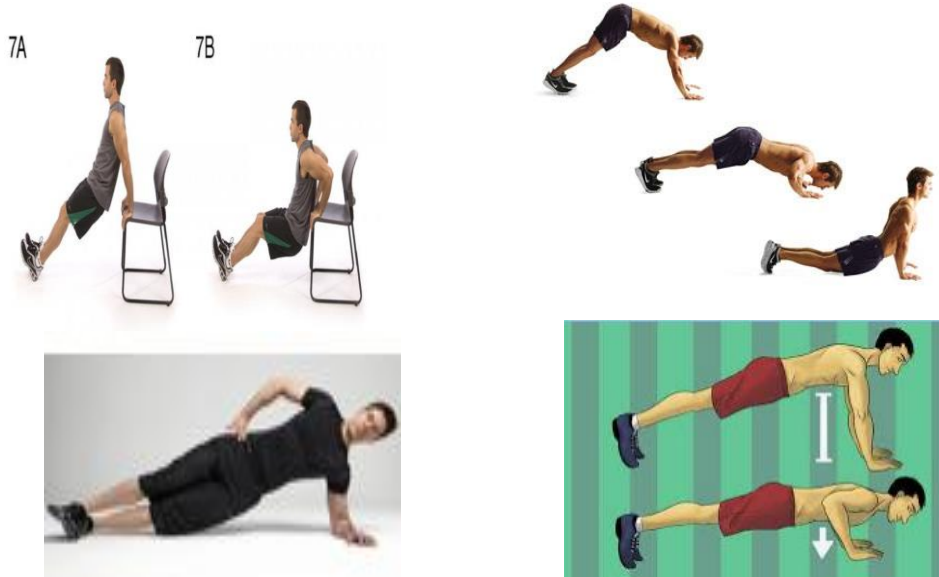


- **Interpreta el ritmo de una canción y exprésalo a través del canto con movimientos libres y utilizando tu cuerpo como instrumento sonoro.**
- **¿Cómo evaluarías el comportamiento de la gente de Montelíbano, Colombia y el mundo; respecto a la pandemia Covid-19?. Comparte tu conclusión de forma virtual con tus compañeros y dialoga con ellos sobre las actitudes positivas y negativas.**



DÍA 15 DE ABRIL

- **Ejercicios en casa. 2 series de 10 repeticiones por 1 minuto de recuperación. Triceps con silla, Flexiones en V, Tabla lateral. 30" en cada lado, Flexión con palma.**

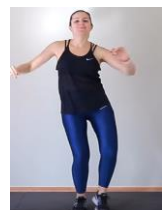


- **Diseña un instrumento musical con material reciclable que tengas en casa, con botellas plásticas y semilla o piedrecillas.**
- **Hoy durante la cena, pregúntales a tus padres que preocupaciones tienen con respecto a la pandemia por el Covid-19 y expresa las tuyas. ¿Qué saldrá de bueno de todo esto?**



DÍA 16 DE ABRIL

- **Crear una secuencia rítmica: realizar una secuencia de pasos con tu canción favorita. (crea una coreografía y si te siguen la corriente invita a toda la familia).**



- **Con alimentos que tengas en tu casa, crea tu propio plato saludable teniendo en cuenta la pirámide alimenticia.**
- **En la hora de la comida, cuéntales a tus padres a que te gustaría dedicar tu vida, ¿cómo te imaginas tu vida en 20 años?, pregúntales a tus padres que inquietudes tenían ellos cuando tenían tu edad.**



DÍA 17 DE ABRIL

- **Escucha el fandango “Tres Clarinetes” y báilalo.**
- **Se creativo y diseña un árbol genealógico con tu propia historia familiar y pégalo en el lugar preferido de tu cuarto.**
- **Hoy tienes la oportunidad de cambiar la organización de tu cuarto, aprovecha y límpialo bien a fondo.**