

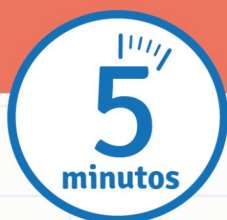


PAUSAS ACTIVAS

¡A pasar el frío en MOVIMIENTO!



Es hora de fomentar una vida activa y disfrutar de los beneficios del ejercicio físico.



Realizar pausas activas de 5 minutos antes de comenzar cada clase.

Actividad



Jugar a la “Batalla del calentamiento” con todos los compañeros y el profesor.

Beneficios

- ✓ Favorece la autoestima
- ✓ Mejora la concentración
- ✓ Aumenta el rendimiento académico
- ✓ Disminuye el estrés

www.chilevivesano.cl