2024

Minutos de Bienestar

NOVIEMBRE

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 Realiza alguna activdad motora.	2 Realiza una actividad de concentracion.	3 Haz una pausa activa.
4 Realiza un juego grupal.	5 Construyamos algo con bloques.	6 Dibujemos con muchas pinturas.	7 Hagamos un partido de futbol.	8 ¿Y si hacemos una pista de obstaculos?.	9 ¡Pasémonos la pelota!.	10 Con aros hagamos un circuito y pasemos por el.
11 Saltemos lazo.	12 Juega sillas musicales.	13 Estiremos los musculos.	14 Bailemos juntos.	15 Salgamos a caminar 5 min.	16 10 min para meditar.	17 Juguemos la lleva.
18 Resolvamos un rompecabezas.	19 Hagamos unas cestas.	20 Realicemos yoga grupal.	21 Juega pato pato ganso.	22 Respiremos profundamenta.	23 Hagamos nuestro propio cuento.	24 Inventemos una historia todos juntos.
25 Colorea una mándala.	26 Haz una sopa de letras.	27 Lee un libro.	28 Haz un ejercicio matemático fácil.	29 Crea imagenes mentales.	30 Pintura libre.	

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

1

Realiza alguna activdad motora.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

2

Realiza una actividad de concentracion.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

3

Haz una pausa activa.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

4

Realiza un juego grupal.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

5

Construyamos algo con bloques.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

6

Dibujemos con muchas pinturas.

¡Actividades Físicas!

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

7

Hagamos un partido de futbol.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

8

¿Y si hacemos una pista de obstaculos?.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

9

¡Pasémonos la pelota!.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

10

Con aros hagamos un circuito y pasemos por el.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

11

Saltemos lazo.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

12

Juega sillas musicales.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

13

Estiremos los musculos.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

14

Bailemos juntos.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

15

Salgamos a caminar 5 min.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

16

10 min para meditar.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

17

Juguemos la lleva.

¡Actividades Físicas!

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

18

Resolvamos un rompecabezas.

¡Actividades Físicas!

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

19

Hagamos unas cestas.

¡Actividades Físicas!

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

20

Realicemos yoga grupal.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

21

Juega pato pato ganso.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

22

Respiremos profundamenta.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

23

Hagamos nuestro propio cuento.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

24

Inventemos una historia todos juntos.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

25

Colorea una mándala.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

26

Haz una sopa de letras.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

27

Lee un libro.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

28

Haz un ejercicio matemático fácil.

¡Actividades Físicas!

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

29

Crea imagenes mentales.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios

2024 Minutos de Bienestar

COLEGIOS MINUTO DE DIOS

30

Pintura libre.

¡ Actividades Físicas !

Dirección General de Colegios