

PAUSAS QUE

TE ACTIVAN

Universidad Nacional Mayor de San Marcos



**ANTES
DE
INICIAR
EL TALLER**



Felicitaciones, reconocimiento

¡HOLA, PRECIOSA!

Gracias por participar

EN LA TAREA DEL PRIMER TALLER

¡¡EXCELENTE!!

Betsabe del Carmen
Meza Zavala

PAUSAS ACTIVAS



¡HOLA, PRECIOSA!

Gracias por participar

EN LA TAREA DEL PRIMER TALLER

¡¡EXCELENTE!!

Samanta

PAUSAS ACTIVAS



PAUSAS ACTIVAS



En la tarea del primer taller

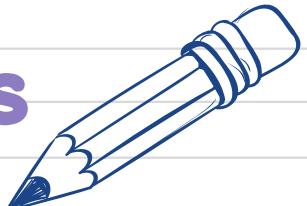
Gracias por
participar

Brandom





Momento para divertirnos



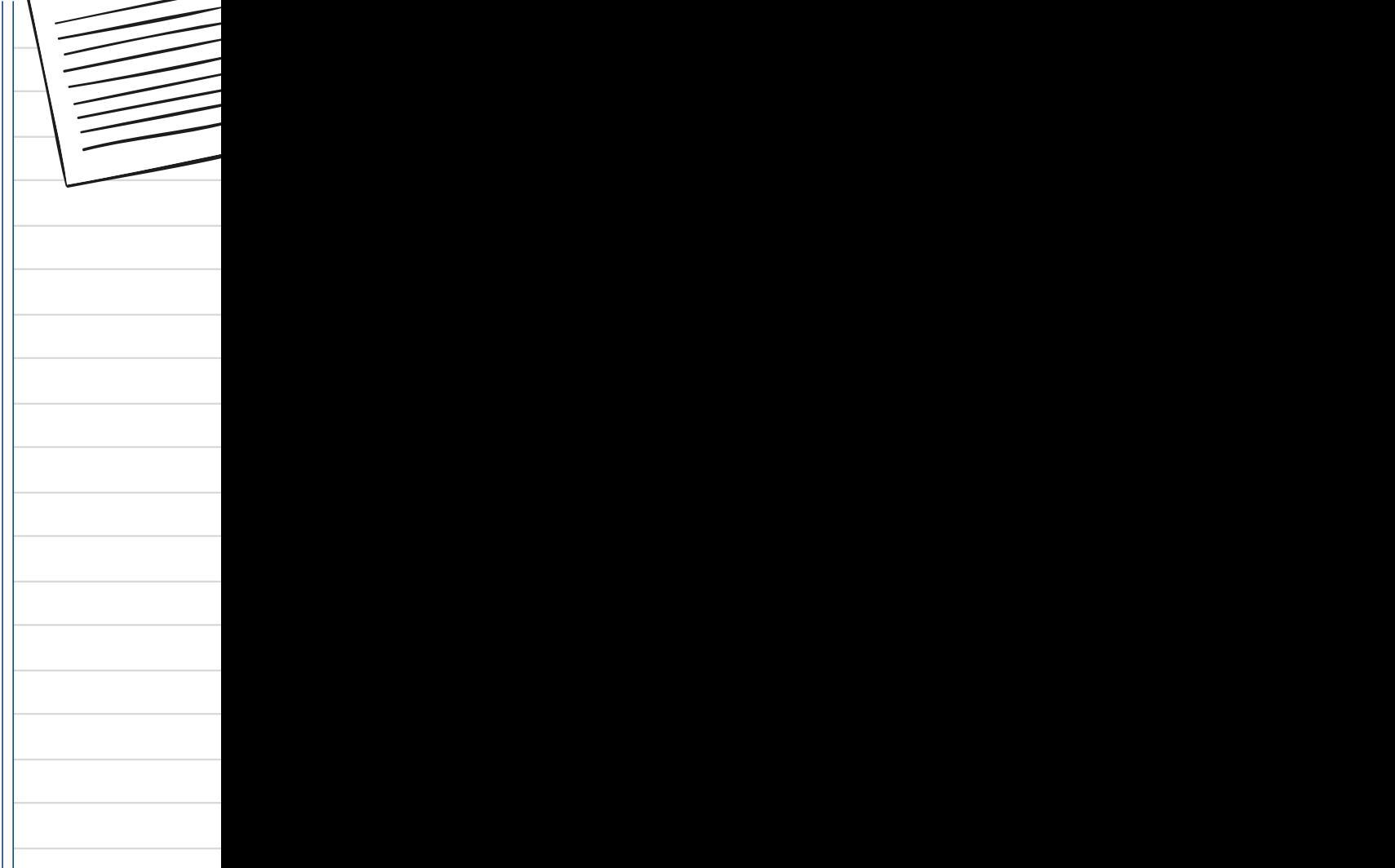
02:

SEGUNDO TALLER



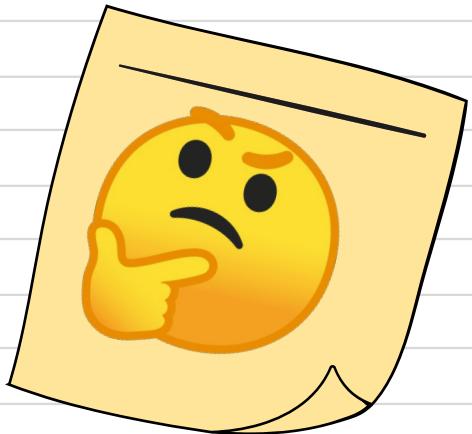
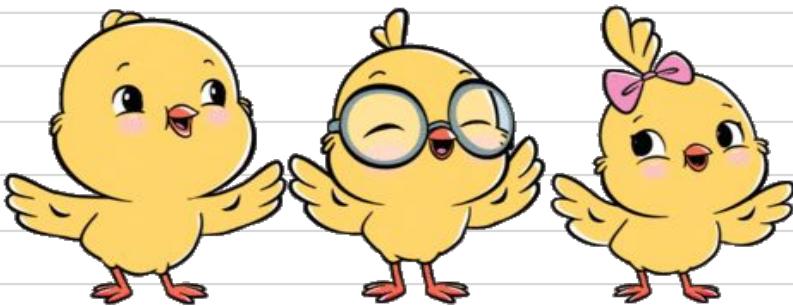
1, 2, 3
¡A movernos!







¿Cómo queremos sentirnos hoy?



RECORDANDO EL TALLER N° 1

¿QUÉ ES LO QUE
APRENDIMOS EN LA
SESIÓN ANTERIOR?



¿Con quién podríamos hacerlas?

Padres



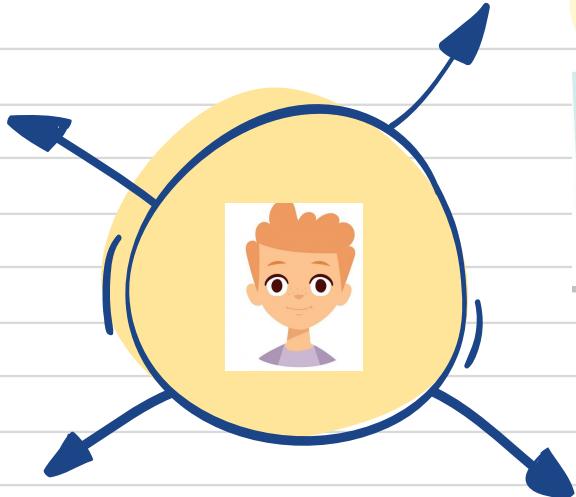
Hermano



Primos



Amigos



¿DÓNDE PODEMOS REALIZAR UNA PAUSA ACTIVA?



¡RELÁJATE Y A MOVERSE!



ELIGE UN ESPACIO LIBRE Y CÓMODO

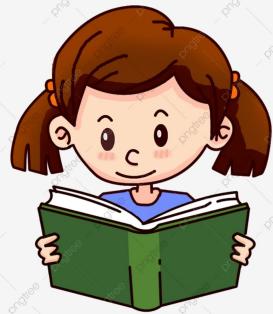
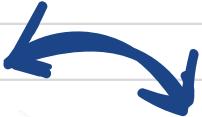
¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO DEBEMOS REALIZARLA?



10-15 minutos entre
clases

3 - 5 min después de 1
hora de clase



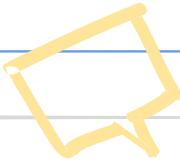


Contesten ustedes



*¿Qué actividades te gustan
realizar en tus ratos libres?*





983164675



¡TAREA!

¡Vamos a ejercitarnos!

Grábate haciendo el ejercicio
que más te gustó del video
por 10 segundos.

**¡HASTA EL
PRÓXIMO
TALLER!**

Hagan su tarea :)

