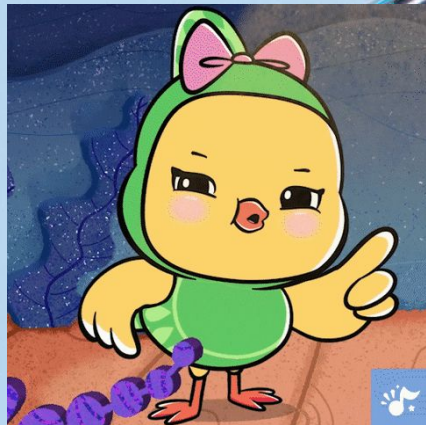




PAUSAS QUE --- TE ACTIVAN

Universidad Nacional Mayor de San Marcos

**ANTES
DE
INICIAR
EL TALLER**

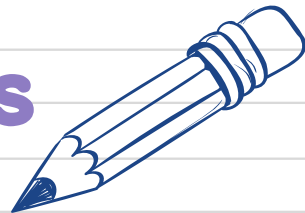


Felicitaciones, reconocimiento





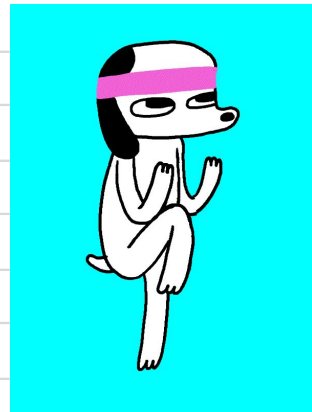
Momento para divertirnos



02:



SEGUNDO TALLER

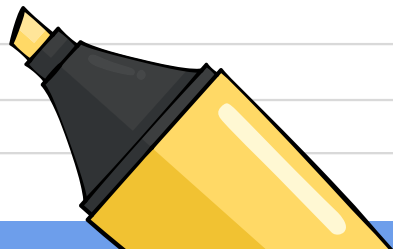
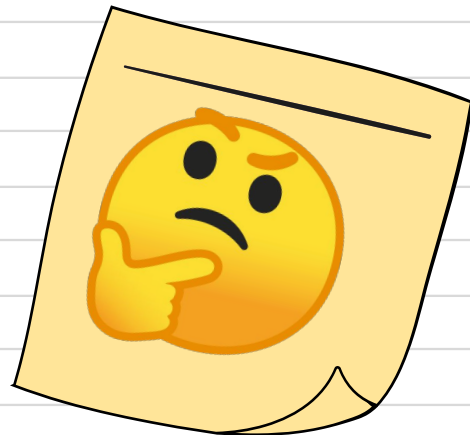
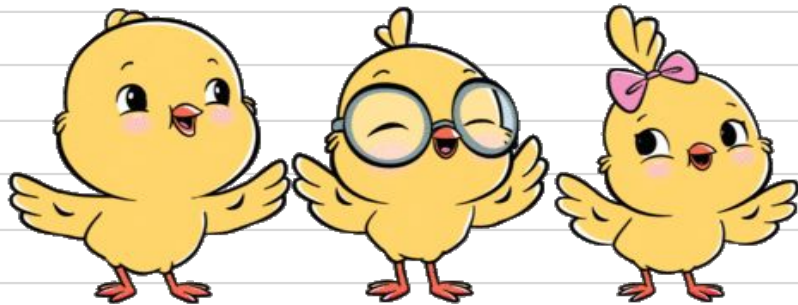


1, 2, 3
¡A movernos!

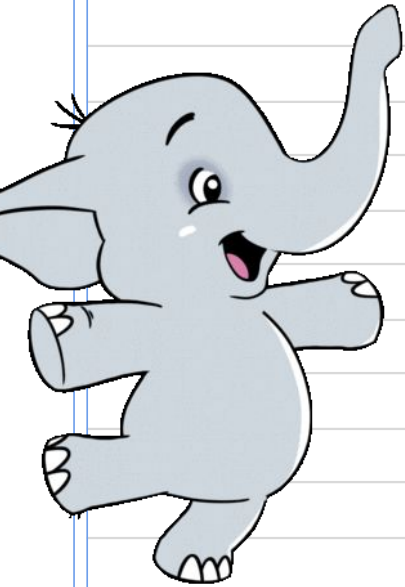




»»» ¿Cómo queremos
sentirnos hoy?



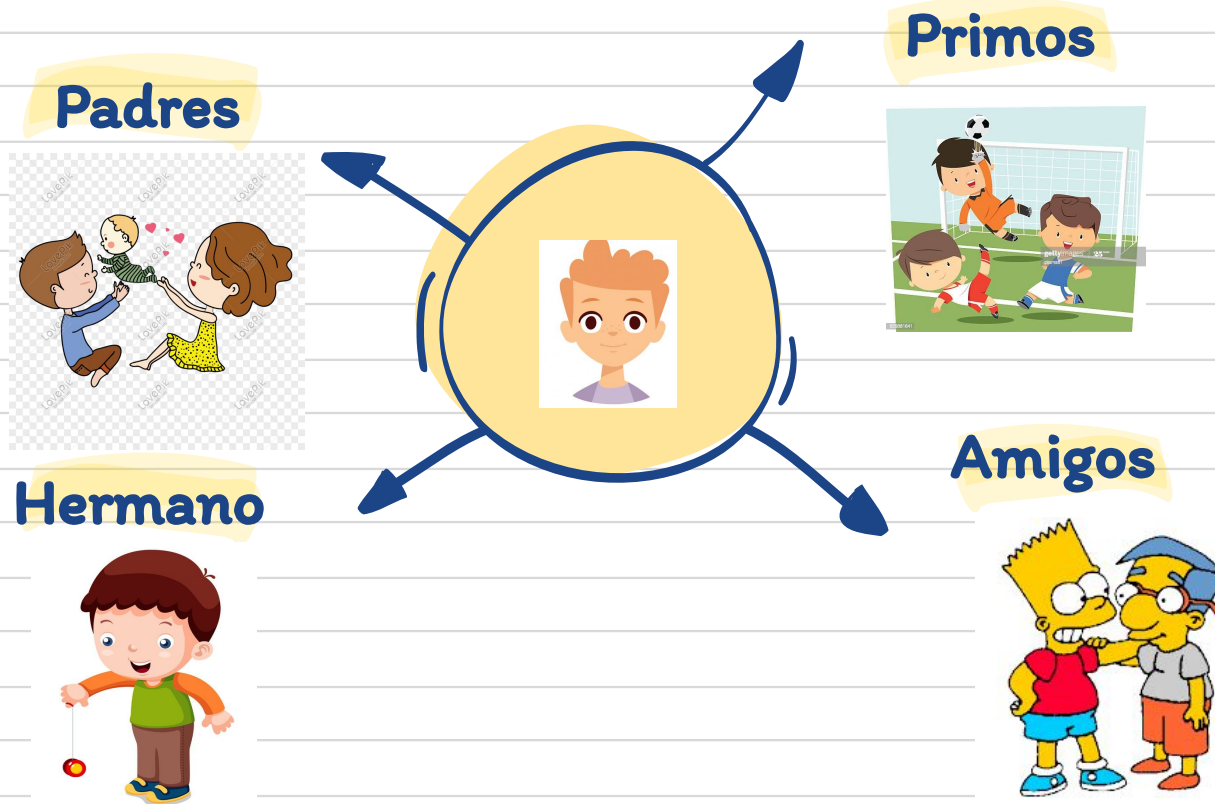
RECORDANDO EL TALLER N° 1



**¿QUÉ ES LO QUE
APRENDIMOS EN LA
SESIÓN ANTERIOR?**



¿Con quién podríamos hacerlas?



¿DÓNDE PODEMOS REALIZAR UNA PAUSA ACTIVA?



¡RELÁJATE Y
A MOVERSE!



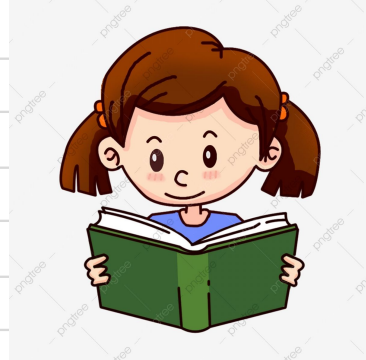
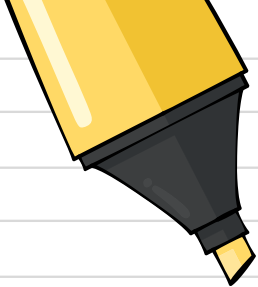
¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO DEBEMOS REALIZARLA?



**10-15 minutos entre
clases**

**3 - 5 min después de 1
hora de clase**

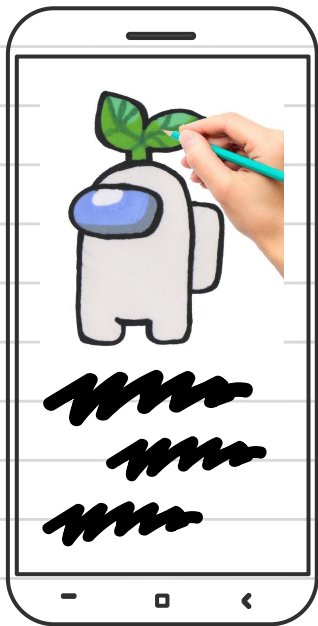




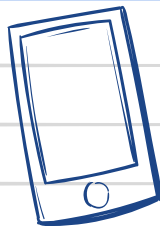
Contesten ustedes

¿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 :)

