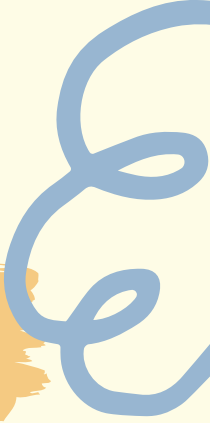


AL



- 1 Respira. Escota ou lee este videoconto e practica as técnicas de respiración
- 2 Colorea un mandala mentres escoitas música relaxante
- 3 Reláxate coa técnica do espagueti
- 4 Aprendemos ioga
- 5 Xogamos a ler os beizos. Escribe unha lista de palabras e aleatoriamente move os beizos sen falar. A outra persona terá que descubrir de cal se trata.
- 6 Lee en voz alta un conto que che guste. Cando vaias pola metade escoita música relaxante polos auriculares mentres segues lendo en alto sen escoitarte. Grávate nun audio e escoitao.
- 7 Debuxa unha montaña e escolle unha canción. O pico indica que tes que cantar alto; un adulto deslizará o seu dedo montaña arriba ou abaixo. Canto máis abaixo, máis baixamos o volume
- 8 Imaxínate que durante o confinamento veñen os extraterrestres de visita. Elabora unha historia oralmente, sen escribir, e envíamala por audio ou vídeo.

Como te sintes estos días?

