

Descansos activos en el aula

Se adjuntan diferentes vídeos sobre descansos activos que se pueden llevar a cabo en clase, ya que presentan corta duración, y son motivantes y adecuados para los alumnos de secundaria.

<https://www.youtube.com/watch?v=nzK7Fe9sFVA&list=PL8980vsvg8Yj6eHhNwalZ-Z5MhA-WhmL8>

<https://www.youtube.com/watch?v=nzK7Fe9sFVA&list=PL8980vsvg8Yj6eHhNwalZ-Z5MhA-WhmL8>

<https://www.youtube.com/watch?v=l1gMUbEAUfw&list=PL8980vsvg8Yj6eHhNwalZ-Z5MhA-WhmL8&index=3>

<https://www.youtube.com/watch?v=Uz8MJytuTt8&list=PL8980vsvg8Yj6eHhNwalZ-Z5MhA-WhmL8&index=4>

<https://www.youtube.com/watch?v=02H502iplUU&list=PL8980vsvg8Yj6eHhNwalZ-Z5MhA-WhmL8&index=8>

<https://www.youtube.com/watch?v=Yb26XfpB6Nk>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZD4ouxa8VHQ>

A parte de estos vídeos, se plantean diferentes ejercicios que se pueden llevar a cabo, realizando 15 segundos por cada ejercicio, combinándolos y adaptándolos a cada situación.



