

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09.10 am MINUTO DE ACTIVIDAD FÍSICA		JUMPING JACKS 			
11-12 am DESAYUNO SALUDABLE			DESAYUNOS PARA LA ESCUELA 		
TAREAS COMPENTE NCIALES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ CORAZÓN: Sentir el corazón en reposo y movimiento(muñeca y cuello)Toma de pulsaciones: Se tomas en 6 segundos y se multiplican por 10= pulsaciones/minuto, curiosidades: https://www.youtube.com/watch?v=ZzmJogN4MPE ✓ RESPIRACIÓN: Para activarnos y calmarnos. Relajación guiada ✓ FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA: Adjunto imagen ✓ HUERTO ESCOLAR: Entrar en el recreo cuando os toque césped para regar o quitar mala hierba ✓ Hábitos y posturas saludables: Mochila, sueño, higiene diaria etc 				
TARDES DEPORTIVAS	ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA: MÁNDANOS TU PEQUEÑO VÍDEO DE 1MINUTO DE AF EN FAMILIA (envíalo a través del classroom de tu clase)				

www.elgranerointegral.com

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

- Abril -



acelga



alcachofa



apio



calabaza



cebolla



cebolleta



coles bruselas



coliflor



endibia



espárragos



espinacas



guisantes



habas



judías verdes



lechuga



nabo



pimiento verde



puerro



remolacha



rapollo



tomate



zanahoria



aguacate



fresas y fresones



limón



kiwi



manzana



naranja



pera amarilla



piña



plátano



pomelo

Más información en
www.elgranerointegral.com