




PROYECTO DEPORTES: "LOS BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA"

PROPUESTA 1:

Durante el confinamiento estricto no podíamos salir a pasear en el bosque, ni en el campo.

😞 ¿Cómo te sentías encerrado en casa, sin poder correr por el campo, sin estar cerca del bosque?

👉 Intenta explicar *tus sensaciones de ese momento* en forma de un pequeño escrito o/y dibujo:

👉 Mira esta noticia i fijáte que ha sucedido en Islandia: (el título te llevará a la noticia d'INFOK)   

[ABRACEM ALS ARBRES!](#)

1. ¿Sabes dónde está Islandia? 

<https://www.google.com/earth/> : des de casa puedes viajar **virtualmente** a este país rico por su magnífica Naturaleza. Después de este viaje responde:

Continente:

Capital:

Superficies:

Habitantes:

Lengua:

2. Según el reportaje que has mirado d'infok:
¿Por qué crees que afectado menos a los islandeses que ha nosotros el covid 19?

.....

.....

3. Haz una lista de los beneficios que tiene ir a la naturaleza: a pasear, en bici, a jugar, a abrazar árboles etc...

	<u>LISTA DE BENEFICIOS:</u>
<u>Según el reportaje:</u>	
<u>Según tú experiencia y opinión:</u>	

- VAMOS A EXPERIMENTAR CON LOS SENTIDOS-

PROPUESTA 2:

Ahora que conocemos el montón de beneficios te propongo unas posibles **actividades en contacto con la naturaleza**

Lugar: escoge en un rincón donde haya flores, algún árbol y un sitio donde te puedas tumbar.

Necesitarás: libreta para escribir o dibujar sensaciones, lápiz, goma, lápices de colores..

👉🌸 Acércate a **uno flor** observala bien: sus colores y formas... cierra los ojos y ¿Qué olor percibes?

Escribe en tu libreta en forma de frases:dulce,fuerte

👁️☀️ Túmbate en el suelo y por unos minutos mira al **cielo**, observa un rato...a veces, gracias a las nubes junto con nuestra imaginación podemos ver formas de animales y cosas.

Si es así lo puedes dibujar o explicar:.....

🌳👉 Ahora, sí, abrazate a **un árbol** y solamente: 🧠 escucha los pájaros, nota el tacto del tronco del árbol..
¿Cómo te sientes? ¿Qué notas?

.....

👉🍁🍎🌿🍀 En el suelo encontramos un montón de hojas, troncos, frutos, plumas...te propongo si te apetece crear un pequeño **mandala** en el bosque o coger los objetos y crearlo en casa .

👉 Aquí tienes para inspirarte 2 vídeos de construcción de mandalas en la naturaleza:

<https://www.youtube.com/watch?v=huUUCf9lcPc>

<https://www.youtube.com/watch?v=AAFWZFT7kw0>



♥PROPUESTA 2 FINAL- EXPERIMENTAMOS CON LOS SENTIDOS-

👉 Si nos quieres mandar tus sensaciones en forma de escrito, de dibujo o/y el mandala en foto nos gustaría muchísimo...

¡Yo os voy a mandar el mio! 😊

👉 *Espacio para mandar tu escrito o dibujo de la experiencia: ↓*

