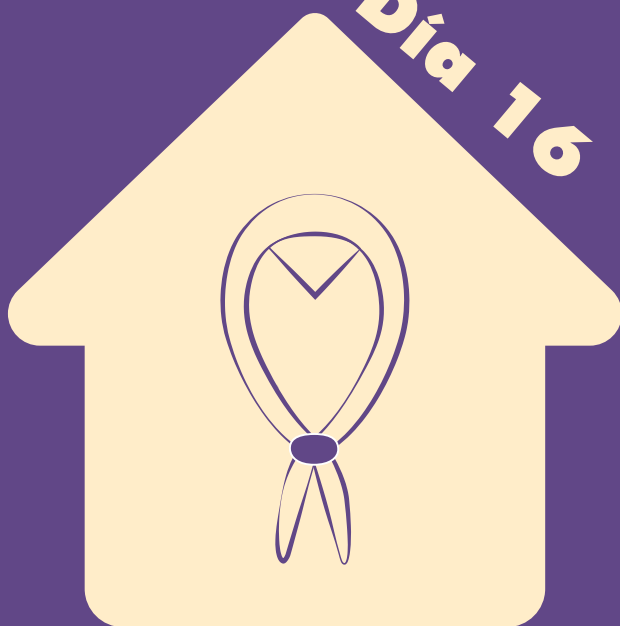


Actividades para seguir haciendo escultismo en casa

Día 16



SCOUTS®



Desde Scouts MSC te vamos a proponer un montón de actividades para que estos días en casa sigan siendo muy scout. ¿Te animas?

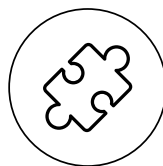
Síguenos en la redes y participa en la actividad que te vamos a proponer cada día:



Recetas



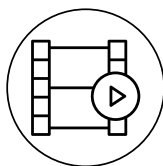
Ejercicios



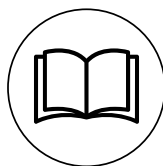
Juegos



Canciones



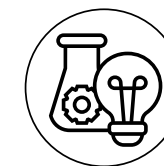
Películas



Libros



Manualidades



Experimentos

¡Y mucho más!



Síguenos en redes sociales:

[f/scouts.es](https://www.facebook.com/scouts.es) [t/scoutsmcsc](https://twitter.com/scoutsmcsc) [i/scouts_msc](https://www.instagram.com/scouts_msc)

Y comparte con [#ScoutsEnCasa](https://twitter.com/ScoutsEnCasa) [#QuédateEnCasa](https://twitter.com/QuédateEnCasa)
[#YoMeQuedoEnCasa](https://twitter.com/YoMeQuedoEnCasa)

DÍA 16 - Salud

Para este martes te proponemos que la próxima vez que vayas a hacer la compra lo hagas en algún establecimiento que sea de **comercio local** y que, además, te fijes en la fruta y verdura que está de temporada.

Beneficios del comercio local:

- Ayudas al medioambiente puesto que hay menos transporte implicado en traer estos productos a la tienda y menos energía en la conservación.
- Generación de riqueza y empleo local, lo que es muy importante y más en estos días.
- Proximidad y trato personalizado.
- Ayuda a luchar contra la despoblación rural.

Conoce más **beneficios del comercio local**.

Beneficios de comprar fruta y verdura de temporada:

- Suele ser más económico.
- Ayudas al medioambiente y al ecosistema.
- Calidad: Suelen ser piezas con más sabor.
- Salud: tiene mayor contenido en nutrientes.

Consulta **el calendario de verduras y frutas** según la temporada.

DÍA 16 - Salud



Desayuno muy sencillo para hacer en casa: gachas de avena.

Ingredientes:

(Las cantidades se deben adecuar dependiendo de la persona)

- Copos de avena.
- Bebida vegetal de soja.
- Semillas de chía y de lino.
- Cacao 100% puro (opcional).
- Arándanos o fruta de temporada.

La receta admite variantes, como añadir frutos secos, etc.

Preparación.

- La noche anterior, coloca copos de avena y las semillas en un recipiente con la bebida de soja.
- Déjalo toda la noche en la nevera.
- Por la mañana, añade el cacao puro y remueve. Puedes calentarlas si quieres o tomarlas frías.
- Añade los arándanos.
- ¡Y a comer!

Fuente: IG @academia.realfooding

DÍA 16 - Salud



¡A BAILARRRR!

El ejercicio que te proponemos es: BAILAR.

En estos días que estamos quietos y, posiblemente, más aburridos ¿por qué no te inventas una coreografía y se la enseñas a tu familia? Esto ayudará a mover tu cuerpo y a despejar tu mente.

Puedes disfrazarte, hacer un baile con algún hermano o hermana, o incluso con tu familia todos juntos. Grabaos y enviádselo a las personas con las que no podéis estar estos días, ¡seguro que les anima mucho veros pasarlo tan bien!

También puedes compartirlo en redes y citar a Scouts MSC para que lo veamos.

Ideas de canciones:

- “Quédate en casa”: https://www.youtube.com/watch?v=A6E_Ggy-DIM
- “Busca lo más vital” https://www.youtube.com/watch?v=Tnh_kPHp9LM

Si la imaginación te falla, también te proponemos algunas coreografías (fáciles) que hemos encontrado:

- Canción “Quédate en Casa” con coreografía de ZUMBA: <https://www.youtube.com/watch?v=KsJDK2Asayw>
- El baile del Cuadrado - <https://youtu.be/FTgBj7RXqpw?t=125>

- Just Dance, "Waka Waka" - https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA
- Just Dance, "Dynamite" - <https://www.youtube.com/watch?v=eughyYPoExk>
- Just Dance, "Aserejé" - <https://www.youtube.com/watch?v=gPEFn9YcKmQ>

De Just Dance hay muchísimos vídeos con coreografía de muchísimas canciones.



FOR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERES SOCIAL