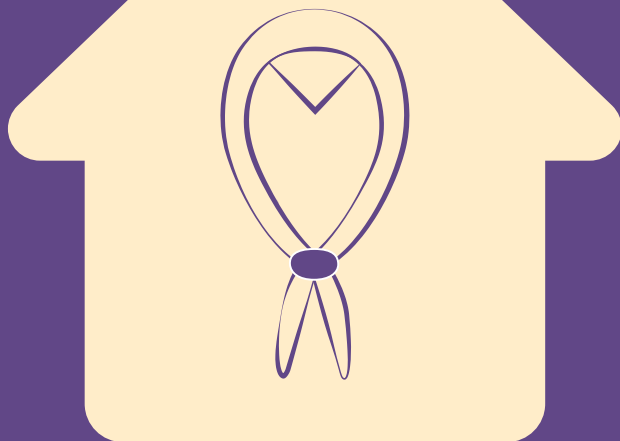


Actividades para seguir haciendo escultismo en casa

Día 2



SCOUTS®



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

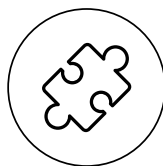
Síguenos en la redes y participa en la actividad que te vamos a proponer cada día:



Recetas



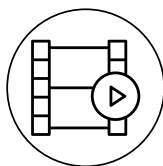
Ejercicios



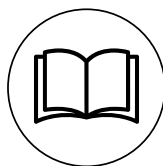
Juegos



Canciones



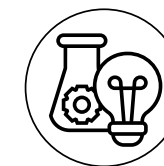
Películas



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 2 - Cuida tu salud



Cada día una merienda saludable

Para todas las ramas

Ahora que vas a estar más tiempo en casa, te proponemos experimentar y hacer tus meriendas más divertidas y saludables. Prueba a hacer batidos de frutas, probando diferentes combinaciones. También puedes elaborar diferentes macedonias de frutas. Untables con legumbres, etc. Investiga los valores nutricionales de cada receta que prepares y crea tu propia ficha para compartirla con otros scout.

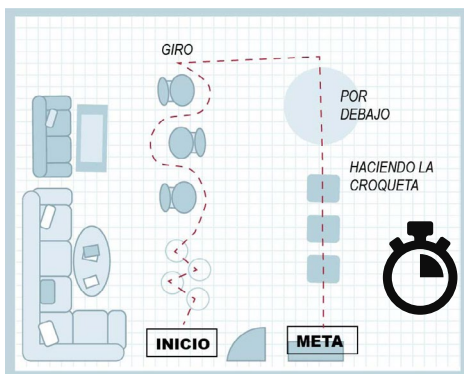


Circuito de agilidad en casa

Castores y lobatos

Hoy te proponemos un circuito de agilidad, para despertar los músculos tras estos días sin hacer ejercicio.

- Marca un recorrido en el pasillo o a lo largo de varias habitaciones.
- Coloca diferentes obstáculos: aprovecha los rollos de papel higiénico para hacer eslalon, cojines para saltar por encima, una mesa para pasar por debajo, pon hilos en el pasillo para hacer una tela de araña que atravesar...
- Cronometra las carreras o compite en familia.
- ¡Ah! Y no te olvides de recoger todo. cuando acabes.



DÍA 2 - Cuida tu salud



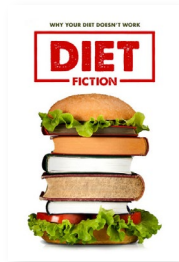
Tarde de documentales sobre alimentación

Pioneros y Rutas

¿Te gustaría tener argumentos para defender cual es la mejor dieta? Con la siguiente recopilación de documentales te proponemos hacer un cine-maratón y convertirte en todo un experto.



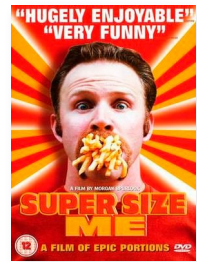
Food Choices
En Youtube



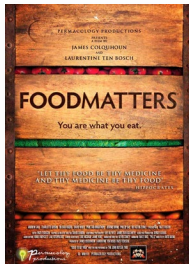
Diet Fiction
En iTunes



Cowspiracy
En Youtube/Netflix



Super Size me
En RTVE.es



Food Matters
En página oficial



Hungry for Change
En pagina oficial



Sobre dosis de
azúcar
En Youtube



Más allá del
peso
En Youtube



El mundo según
Monsanto
En Youtube



Fed up
En Youtube

Financiado por:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

