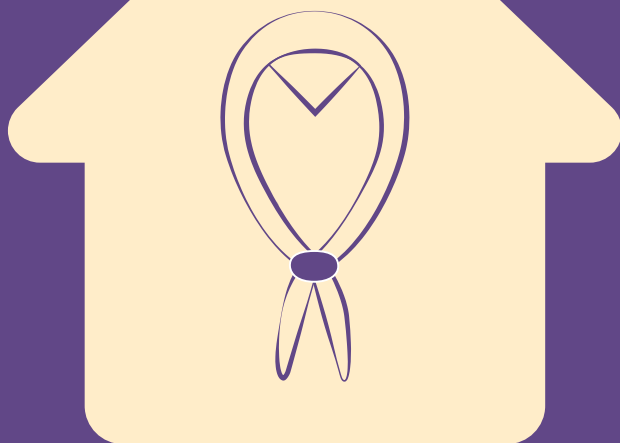


# Actividades para seguir haciendo escultismo en casa

Día 4



SCOUTS®



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

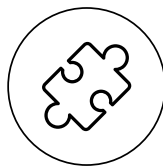
Síguenos en la redes y participa en la actividad que te vamos a proponer cada día:



**Recetas**



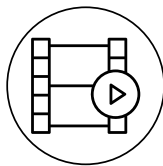
**Ejercicios**



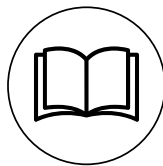
**Juegos**



**Canciones**



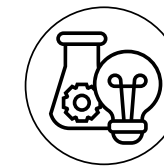
**Películas**



**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 4 - Relajación



### Yoga para niños y niñas I

*Para Castores y Lobatos*

Ahora que pasamos mucho tiempo en casa es bueno tomarnos tiempo para relajarnos y estirar nuestros músculos a diario. Hay varios vídeos y canales de YouTube que pueden ayudarte en esta tarea. Convince al resto de la familia para que realicéis los ejercicios juntos. Te proponemos empezar por unas cuantas posturas: el mono, el sol, la lluvia, círculos suífis, la mariposa, la rana, el árbol...

*Canal YOGIC - lista de reproducción*



### Dinámica de relajación de Koeppen

*Para Castores y Lobatos*

A continuación os dejamos unos ejercicios para trabajar la relajación usando la imaginación. Llama a la familia y practicarlos juntos. ¿Qué tal? ¿Os sentís más relajados?



Relajación para niños - Método de Koeppen I - Simle and Lean  
<https://www.youtube.com/watch?v=o9uaRmHiAwc>



Relajación para niños - Método de Koeppen I - Simle and Lean - [https://www.youtube.com/watch?v=\\_9y2sKXDrr0](https://www.youtube.com/watch?v=_9y2sKXDrr0)

## DÍA 4 - Relajación



### Colorear mandalas

*Todas las edades.*

Hoy os proponemos relajarnos a través del dibujo de formas geométricas, los mandalas. Saca tus lápices o rotos de colores y ponte a colorear los numerosos diseños que puedes encontrar en los siguientes enlaces:



[mandalasparacolorear.eu](http://mandalasparacolorear.eu)



Mejores webs para imprimir mandalas.

Una vez con el mandala terminado lo puedes usar para decorar tu cuarto o forrar una carpeta o libros.



### Taller de masajes

*Castores, Lobatos, Exploradores, Pioneros, Rutas*

Esta actividad es ideal para la hora de la siesta o antes de irse a dormir. Os proponemos poneros por parejas, por ejemplo con tu hermano o hermana, o con alguno de tus padres, y daros un masaje mutuamente. ¡Qué no sabéis! Os dejamos un vídeo que lo explica paso a paso:



Masaje relajante de espalda - DeportesUnComo

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

## DÍA 4 - Relajación



### Yoga para niños y niñas II

*Para Castores y Lobatos*

Ahora que pasamos mucho tiempo en casa es bueno tomarnos tiempo para relajarnos y estirar nuestros músculos a diario. Hay varios vídeos y canales de YouTube que pueden ayudarte en esta tarea. Convince al resto de la familia para que realicéis los ejercicios juntos.



YOGA para niños - Las posturas de los animales - Smile and Lean - <https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog>



SCOUTS®

