

FICHA TÉCNICA

- **Nivel:** Primaria y Secundaria
- **Costo:** Gratis
- **Tipo de recurso:** Videos
- **Idioma:** Inglés
- **Área:** Bienestar y Salud,
Educación Física

¿QUÉ ES?

Go Noodle tiene esta corta lista de reproducción con ejercicios de conciencia plena para poner la atención sobre el cuerpo y el movimiento. Está especialmente destinado a niños y adolescentes. La conciencia plena es la práctica a través de la cual los estudiantes pueden serenar el flujo constante de sus mentes para focalizar en la respiración y en el movimiento del cuerpo.

[HACÉ CLICK ACÁ PARA IR AL SITIO](#)

