

# 1º

básico

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

## ¡Juguemos a movernos!

1. Cierra los ojos y siente cómo se comporta tu corazón.
2. Con ayuda y compañía de un adulto realiza los bailes que contienen los siguientes videos.

### Video #1



<https://youtu.be/pgzXRKtg6ik>



1º

básico

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

## Video #2



<https://youtu.be/j8Bj0hg2pc4>

### Después de haber realizado el baile

1. ¿El corazón se comporta de forma distinta después de haber bailado?



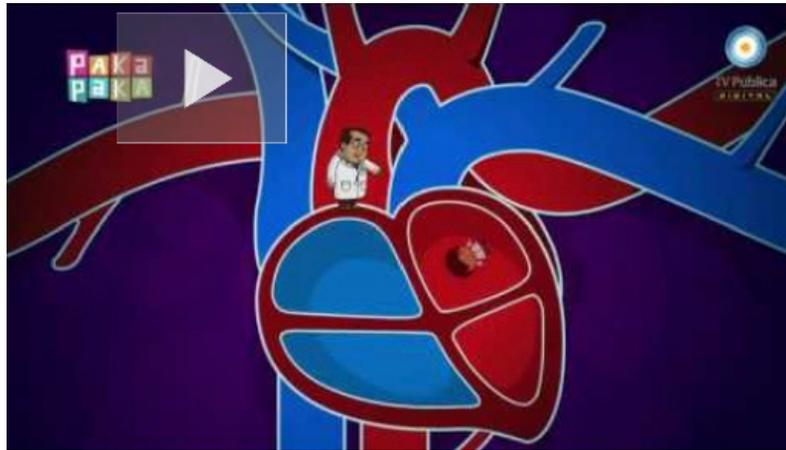
# 1º

básico

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

## Video #3



<https://youtu.be/zO0gj6cCtE8>

2. Después de haber visto el video explicativo de cuál es la función del corazón, habla con algún adulto sobre porqué el corazón se comporta distinto cuando se hace ejercicio.
3. Propone actividad que en tu hogar se puedan realizar que también provoquen una alteración en el ritmo del corazón.



# 1º

básico

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Estas actividades permiten lograr los siguientes objetivos de aprendizaje del Currículum de Educación Física y Salud.

- **OA7** practicar en su vida cotidiana de forma guiada actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa por medio de juegos tradicionales y actividades lúdicas.
- **OA8** Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios de color de piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

