

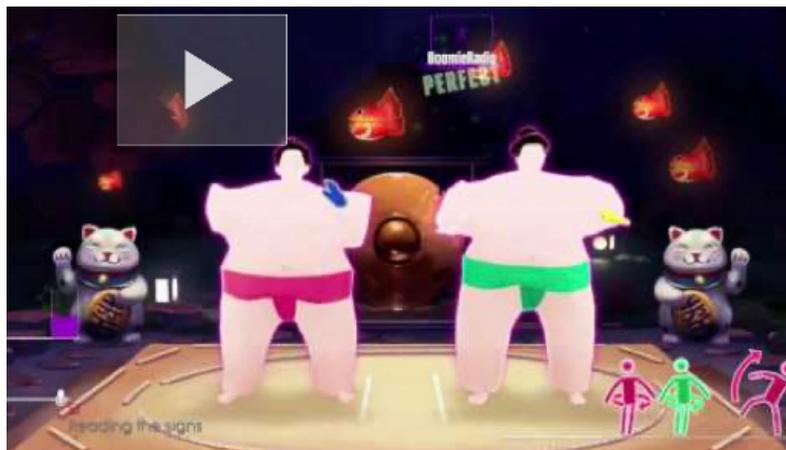
¡VAMOS A MOVERNOS!

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

¡Juguemos a movernos!

1. Con compañía de un adulto, registra la cantidad de veces que realizas inhalaciones en un minuto.
2. Luego con un adulto realicen los bailes sugeridos en los links.

Video #1



<https://youtu.be/QwYqMzg6LfQ>

¡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?

¡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, menciónale a un adulto la importancia de los pulmones.
3. Converse con un adulto, sobre los posibles motivos de por qué ha habido una alteración en la cantidad de inhalaciones.



¡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** Ejecutar e incorporar a su vida cotidiana juegos y actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa (cinco veces por semana), como juegos tradicionales, saltar la cuerda y realizar caminatas al aire libre.
- **OA8** Describir las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.