



## Unidad 1 Clase para niños «A moverse»

Hola, soy la Señorita Shanita. Soy educadora en salud y trabajo para un lugar llamado la Oficina de Salud Pública del Condado de Montgomery.

Hoy vamos a hablar sobre lo importante que es mover nuestros cuerpos todos los días.

Cuando movemos el cuerpo, lo llamamos actividad física. ¿Creen que la actividad física es importante?

¡Sí! La actividad física es importante.

¿Saben por qué?

Nos mantiene sanos, nos hace fuertes y desarrolla nuestros músculos.

¿Pueden flexionar los músculos así?

La actividad física también es buena para el corazón ... ¿Pueden poner su mano en el corazón? (sonidos de latidos)

Es buena para nuestros pulmones. ¿Pueden respirar profundamente?

Hagámoslo juntos. Inhalo...exhalo...Inhalo...exhalo...Inhalo...exhalo

También es buena para el cerebro. ¿Pueden señalar su cerebro?

Hay muchas maneras en las que podemos hacer actividad física. Algunas de las cosas que podemos hacer incluyen saltos de tijera, andar en bici, jugar a perseguirse, saltar la cuerda y practicar deportes como baloncesto, fútbol o tenis.

Ahora que sabemos por qué la actividad física es importante, juguemos a «Simón dice» para practicar mover el cuerpo.

Todos de pie. Estiren los brazos y asegúrense de tener espacio alrededor de ustedes.

Voy a decir «Simón dice» y luego diré una actividad física. Harán esa actividad hasta que diga «Simón dice detente».

Aquí vamos.



Simón dice estírate como un oso. Simón dice detente.

Simón dice haz círculos grandes con los brazos. Simón dice detente.

Simón dice haz círculos grandes con los brazos en la dirección contraria. Simón dice detente.

Simón dice haz 8 saltos de tijera. Contemos juntos...1,2,3,4,5,6,7,8. Simón dice detente.

Simón dice mueve la cintura en círculos. Simón dice detente.

Simón dice camina en el lugar. Simón dice detente.

Simón dice salta en una pierna. Simón dice detente.

Simón dice salta con la otra pierna. Simón dice detente.

Simón dice respira hondo. Inhala...exhala. De nuevo, inhala...exhala. Una vez más, inhala...exhala.

Hemos hecho algunas actividades físicas que podemos hacer en cualquier lugar y son divertidas, ¿verdad?!

Recuerden que es importante mover el cuerpo todos los días para estar sanos.

¡Hasta la próxima, nos vemos luego!