

Unidad 7 Muévete mucho: Lección para niños

Hola niños y niñas, soy Miss Shanita otra vez.

Hoy hablaremos sobre cómo la actividad física y el ejercicio nos ayudan a pensar, aprender y recordar.

¿De qué maneras les gusta moverse o ejercitarse?

Andar en bicicleta, jugar con el aro de hula, saltar la cuerda o bailar son formas geniales de estar activos, ¡y existen muchas otras formas de ponernos en movimiento!

¿Sabían que el movimiento y la actividad física son buenos para nuestro cerebro?

Ejercitar, aunque sea muy poco, puede darle un respiro al cerebro y despertarlo. Esto puede ayudarlos a prestar atención y recordar lo que aprenden en la escuela.

Lo llamamos un «recreo para el cerebro». Intentémoslo.

¡Dejen todo un momento y párense!

Vamos a movernos al ritmo de la música y a aflojar todo el cuerpo.

Pondré música y quiero que hagan todos los movimientos conmigo. ¿Están listos?

Bien, ¡aquí vamos!

Suena música y Miss Shanita realiza movimientos para que los niños imiten

Eso fue divertido. ¿Cómo se sienten ahora que nos movimos y bailamos?

¡Al pararnos y movernos podemos despertar nuestro cerebro!

Amigos, espero que ahora se sientan con más energía. Recuerden hacer una pausa después de haber estado sentados o aprendiendo durante un largo tiempo.

¡Hasta la próxima, nos vemos luego!