



## ¡BUENAS TARDES PARA TODA LA FAMILIA!

### Actividad "EL CUERPO CAMBIA"

Hoy vamos a descubrir qué le pasa a nuestro cuerpo cuando está en reposo y cuando está en movimiento. Vamos a prestar atención a cómo respiramos, cómo late nuestro corazón y cómo nos sentimos."

#### **Indicaciones:**

- Siéntate cómodamente y cierra los ojos.
- Respira lentamente durante 1 minuto.

#### **Responde:**

- ¿Cómo está tu respiración?
- ¿Sientes tu corazón?
- ¿Cómo está tu cuerpo? (¿Quieto? ¿Relajado?)

Ahora realiza esta pequeña actividad:

<https://youtu.be/iXUdvyHLOdg>

#### **Luego responde:**

- ¿Cómo está tu respiración ahora?
- ¿Sientes tu corazón más rápido o más lento que antes?
- ¿Cómo está tu cuerpo ahora?
- ¿Qué diferencias notaste entre el reposo y la actividad?

## ¡¡Recordatorio!!

**Lo que ustedes me cuenten sobre esta actividad la clase que viene será un indicador de su cumplimiento, y eso forma parte del proceso en EDUCACIÓN FÍSICA.**