

Saludables con Sandra & Santi

Hace frío ahí fuera y a Sandra & Santi les gusta estar dentro calentitos. Pero su cuerpo y mente necesitan ejercicio físico y oxígeno. Ponte en marcha con Sandra & Santi y descubre los beneficios de la Daily Mile para nuestra salud.
¡JUNTOS NOS PONEMOS MÁS EN FORMA!

INSTRUCCIONES:

MAPA:

Pega este mapa dentro de la clase y poneos en marcha con Sandra & Santi.

ROBOT:

Cuelga también este robot para explicar de manera visual lo que sucede dentro de nuestro cuerpo cuando hacemos la Daily Mile.

RECORTA A SANDRA & SANTI DE LA PLANTILLA

Cada vez que hagáis la Daily Mile, Sandra & Santi avanzan una casilla en el mapa. (Consejo: los puedes pegar con una chincheta)

¿CÓMO?

Con cada Daily Mile que hagáis, avanzáis una casilla en el mapa. Cuando lleguéis a una casilla que contenga una parte del cuerpo: recorta la parte del cuerpo 'saludable' correspondiente de la hoja de plantillas y tapa con ella la parte del cuerpo 'no saludable' del robot.

EXTRA:

Explica a tus alumnos exactamente lo que sucede con estas partes del cuerpo de acuerdo con la información proporcionada.

Extra: Explicación de las partes del cuerpo



HUESOS:

Cuando los huesos reciben pequeños impactos, como los que se producen al correr, se forman nuevas células óseas. Tus huesos no crecen, pero sí se ponen más fuertes.



MÚSCULOS:

Explícalo con una metáfora: un coche necesita combustible para moverse y el motor es el que mueve el coche. Nuestros músculos cumplen la misma función. Los músculos necesitan combustible para moverse, que no es otro que el alimento que ingerimos. Y las fábricas (los engranajes del dibujo) son el motor de los músculos. Al correr, vuestros músculos desarrollan 'motores' más potentes. (A los niños mayores se les puede decir que los motores necesitan oxígeno para funcionar.)



CORAZÓN (Y VASOS SANGUÍNEOS):

Al empezar a correr, la bomba de nuestro cuerpo (el corazón) debe bombear más fuerte para llevar combustible a los músculos. (A los niños mayores se les puede decir que el oxígeno del aire, a través de los pulmones, también debe ser llevado a los músculos.)



CEREBRO:

Si estamos demasiado tiempo sentados, la parte frontal de nuestro cerebro se dormirá. Al correr, más sangre llega al cerebro, la cual despierta las células del cerebro. ¡Y las células despiertas recuerdan más!



CARA SONRIENTE:

En clase nuestra cabeza se llena de números y letras. Viene bien salir al aire libre de vez en cuando para despejar la mente. Si nuestros huesos, músculos, corazón y cerebro están contentos después de correr, sin duda nosotros también lo estaremos.

☞ Intentad salir al menos tres días a la semana para conseguir el máximo beneficio de vuestra Daily Mile.

