

9

Niños y niñas

Grados 1 y 2

# ¡Activa tu cuerpo!

Aprende en casa con Maloka





**Aprende en Casa con Maloka** es una iniciativa en alianza entre la Secretaría de Educación del Distrito y Maloka. Se ofrece al público bajo licencia **Creative Commons BY-NC-SA 4.0**, que permite adaptarla y desarrollar obras derivadas, siempre que los nuevos productos atribuyan la obra principal a sus creadores y se publiquen de forma no comercial bajo la misma licencia.



---

### Equipo Corporación Maloka:

**Adriana Correa** Presidente Ejecutiva | **Sigrid Falla** Directora de Arquitectura de Experiencias | **María Angélica Múnera** Coordinadora de investigación y contenidos  
**Édgar Sáenz** Coordinador de Museografía y Arte | **Estructura pedagógica** Manuel Franco | **Equipo educativo** Rosa Moreno, Yeimer Ayazo, Marlon Cubillos, Lina Quijano  
**Edición** Marco Cardona | **Diseño y diagramación** Sebastián Gutiérrez, Kelly Barrera | **Corrección de estilo** Tatiana Lizarazo

### Equipo Secretaría de Educación del Distrito

Secretaría de Educación del Distrito **Edna Cristina Bonilla Sebá** | Subsecretario de Calidad y Pertinencia **Andrés Mauricio Castillo Varela**  
Directora de Ciencias, Tecnologías y Medios Educativos **Ulía N. Yemail** | Directora de Educación Preescolar y Básica **Alba Nury Martínez Barrera**  
Equipos pedagógicos de las Direcciones de Ciencias, Tecnologías y Medios, y de Educación Preescolar y Básica

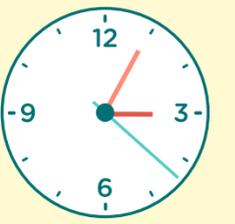
Bogotá, D.C., 2020



¡Qué cansado estoy!



Siempre me levanto temprano a estudiar. Y después...



¡Hermana, me siento cansado!

¿Qué tienes?



Me duelen la espalda y el cuello.

Eso es por estar todo el día en la misma posición.



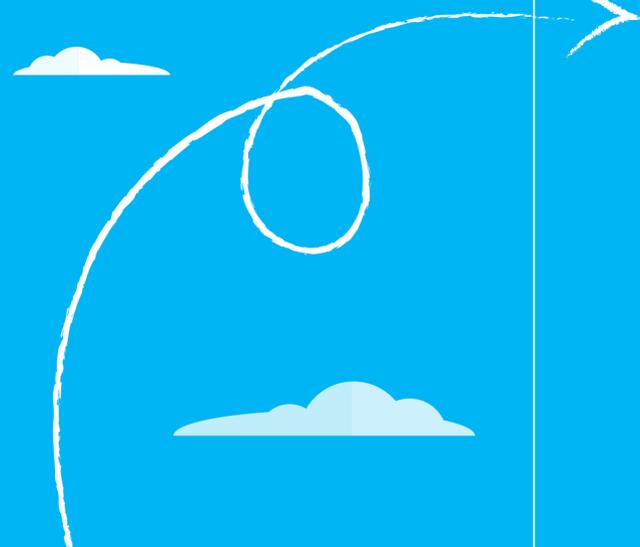
Debes hacer actividad física.

¿Y qué tiene que ver el ejercicio con mi dolor de espalda?



## Dato Curioso

La actividad física reduce el estrés, mantiene un peso corporal saludable y favorece el desarrollo emocional.

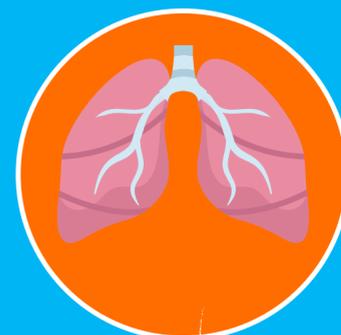
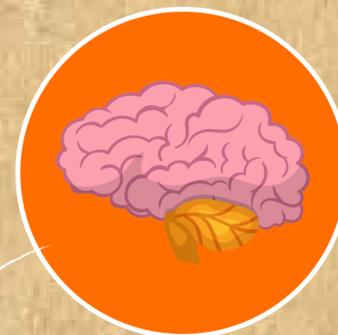


Estos son algunos efectos positivos de la actividad física para diferentes partes del cuerpo.

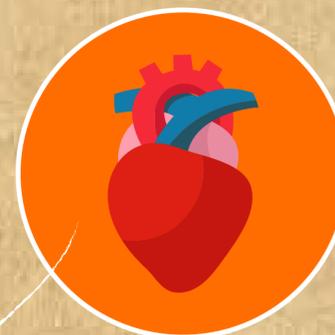
## Qué pasaría si...

En el colegio no existiera la hora de descanso. Escribe un cuento breve sobre esto y compártelo con nosotros.

En el cerebro. Favorece el aprendizaje y ayuda a que nos relacionemos mejor con los otros.

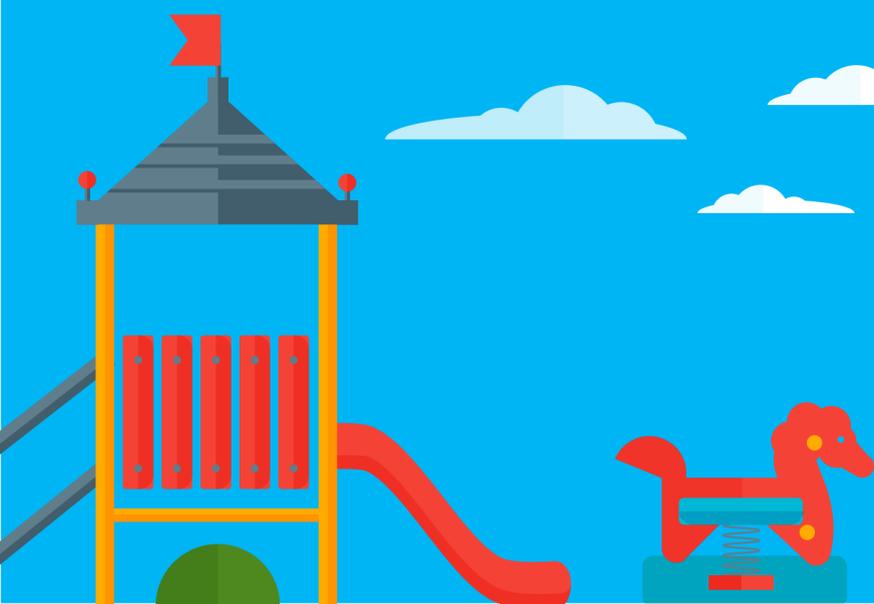


En los pulmones. Mejora la respiración, lo que permite tomar más oxígeno.



En el corazón. Mejora la capacidad para bombear sangre y llevar oxígeno a todo el organismo.

En los músculos, huesos y articulaciones. Aumenta la fuerza y flexibilidad, y previene problemas de postura.



# Un ejercicio muy coordinado

## ¡No la dejes caer!

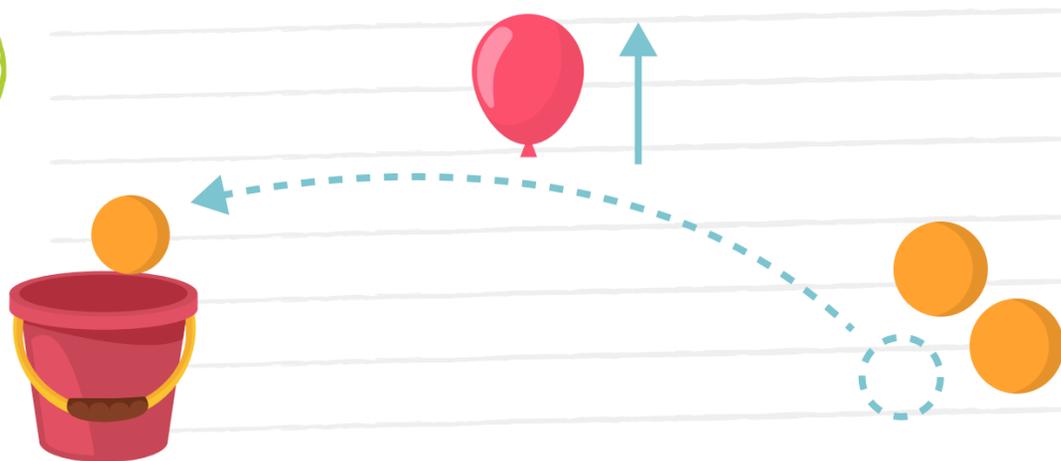
### Necesitas

- Un espacio amplio
- Un recipiente (puede ser un platón, un balde o una tina)
- Pelotas o bolas de medias
- Una bomba o una bolsa

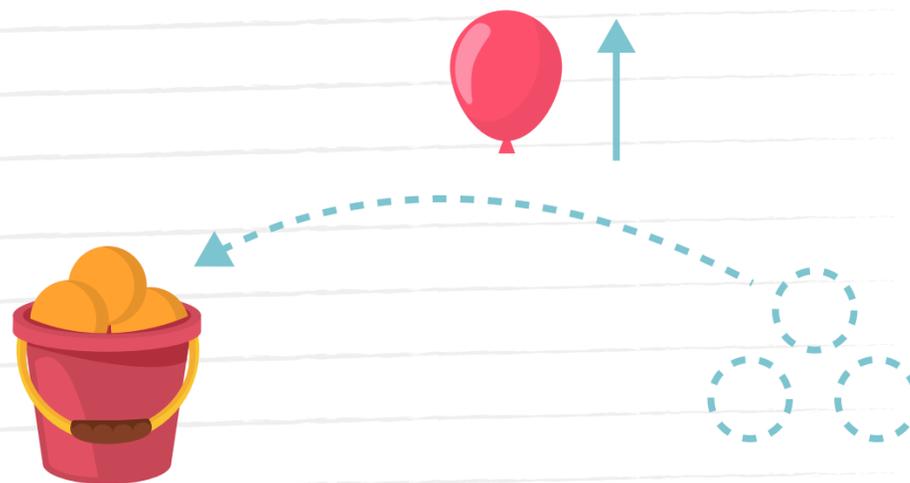


**1.** Pon el recipiente en el suelo. Luego, mide tres pasos largos desde el tazón y ubica las pelotas o bolas de medias.

**2.** Infla muy bien la bomba o la bolsa, sostenla en tus manos y ubícate entre el platón y las pelotas.



**3.** Lanza la bomba hacia arriba. Sin dejarla caer, toma una pelota y llévala hasta el recipiente.



**4.** Repite el ejercicio hasta que pongas todas las pelotas en el recipiente. Si la bomba o la bolsa toca el suelo, debes iniciar de nuevo.

Con este reto fortaleces los músculos de los brazos, las piernas, la espalda y el cuello. Además, mejoras tu coordinación y tus reflejos.

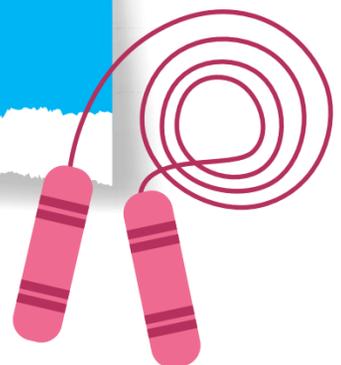


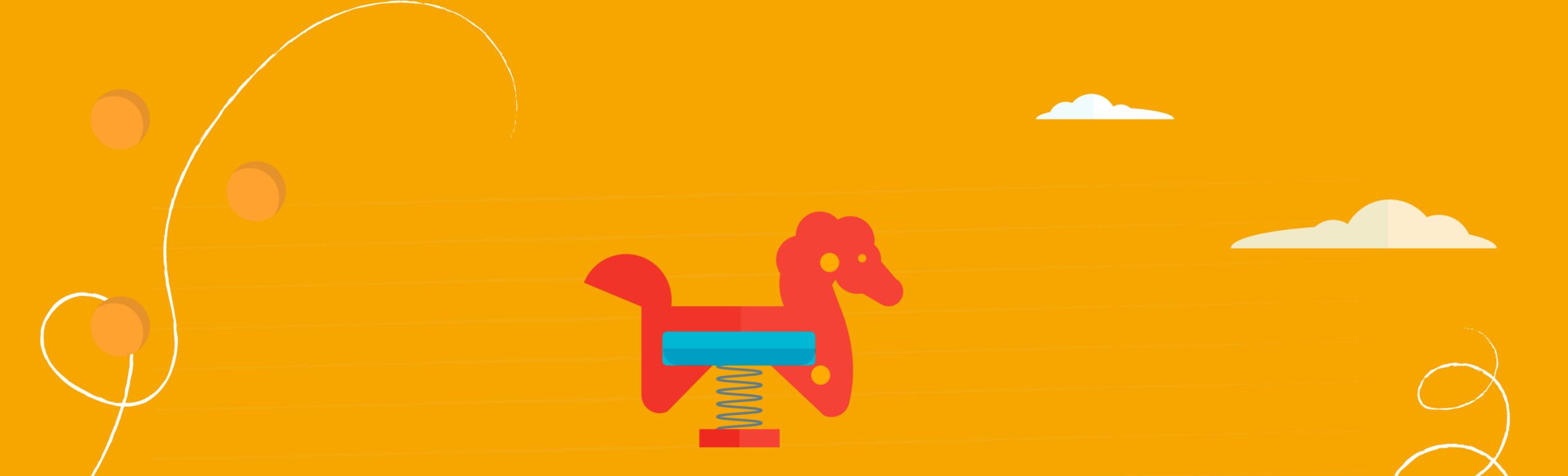
Ahora sé por qué necesito ejercitarme y conozco un reto más para hacer pausas divertidas mientras fortalezo mi cuerpo.

¿Cómo viviste esta experiencia de juego y ejercicio?

¿Qué actividades divertidas se te ocurren para ejercitarte en casa?

Diseña junto con tu familia un nuevo reto y compártelo con nosotros.





Te invitamos a conocer más sobre  
Aprende en Casa con Maloka en los  
micrositios

[www.encasaconmaloka.org](http://www.encasaconmaloka.org)

<https://www.redacademica.edu.co/estrategias/aprende-en-casa-con-maloka>

### **Acciones de pensamiento y producción a partir de los Estándares Básicos de Competencias**

- «Formulo preguntas sobre objetos, organismos y fenómenos de mi entorno y exploro posibles respuestas».
  - «Cuido mi cuerpo y mis relaciones con los demás».
- 