

Activos en todo momento y lugar

Familia

La **actividad física** es uno de los **hábitos más beneficiosos para el corazón**. Puede realizarse casi en cualquier momento del día, y en la infancia se realiza principalmente a través del juego y el baile.

Tu hijo o hija ha trabajado en el colegio acerca del **conocimiento del corazón**, su localización y cómo su ritmo cambia en función de la intensidad de la actividad que se realiza. También ha trabajado sobre la **importancia de la práctica de actividad física diaria para tener un cuerpo y corazón sanos**. Para ello, han visto el **Cardiocuento** *Hola ¡Soy Cardio!*, y han aprendido cosas acerca del corazón a través de **juegos de actividad física, bailes y posturas divertidas**.

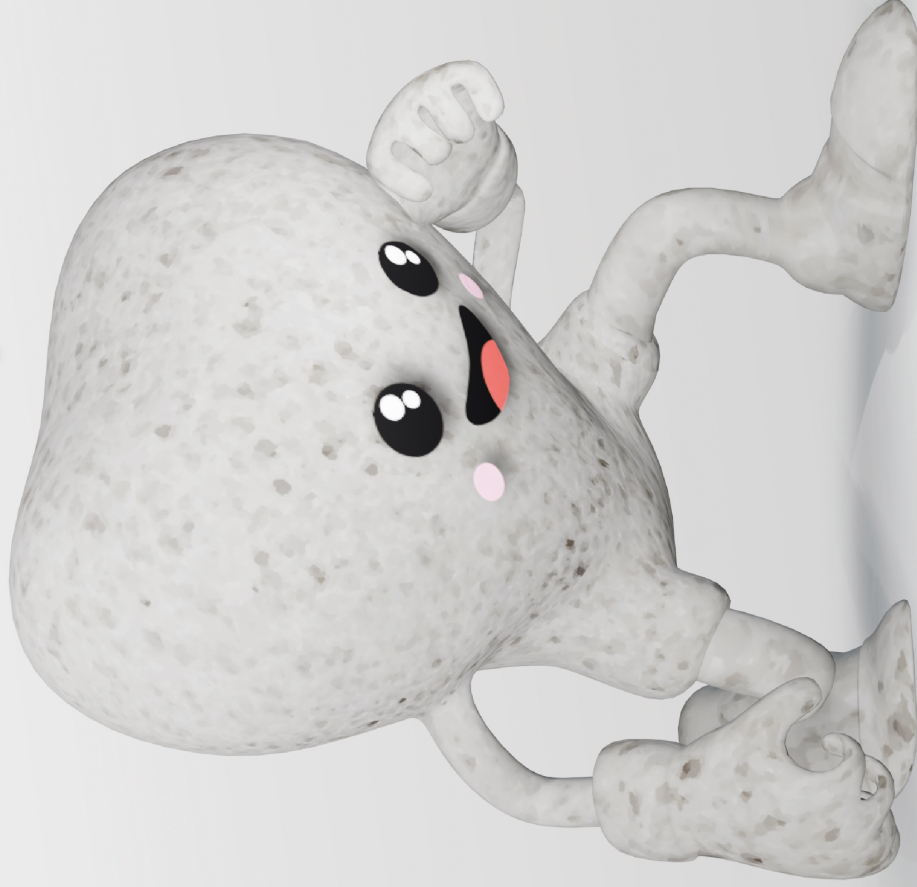
En el **Programa SII** consideramos que la adquisición de hábitos de actividad física es clave para llevar un estilo de vida saludable en edades futuras, que favorezca una mayor calidad de vida.

Por ello, desde el **Programa SII** te animamos a participar activamente a través de este *Juego de estatuas* al que han jugado en el aula y con el que han disfrutado moviendo su cuerpo.

ACTIVIDAD: JUEGO DE ESTATUAS

1. Pasad un rato dedicado a realizar actividad física a través del juego de las estatuas, en el que podéis poner una música y moveros libremente por el espacio. En algún momento del juego, alguien parará la música y todos tendréis que parar como si os convirtierais en estatuas. Imitad la postura más divertida o difícil de cada ronda del juego. En cada turno podréis cambiar los papeles, unos seréis estatuas y otros tendréis que imitarlas.
2. Al terminar el juego comentar en familia cómo lo habéis pasado, si habéis notado que vuestro corazón (Cardio) se aceleraba mientras jugábais, y animar a vuestro hijo o hija a pensar qué va a contar en el cole acerca del juego en familia.
3. Os animamos a ver el **Cardiocuento** *Hola ¡Soy Cardio!* y continuar los aprendizajes que tu hijo o hija ha adquirido en el colegio.

¿Queréis que juguemos al juego de las estatuas?
¡Stop música!



Regístrate en la web del **Programa SII** y accede a **nuestros recursos** para familias: **Cardiocuentos**, episodios de **Sesame Workshop**, etc.