

# Cuido mi cuerpo como Raz

## FECHA

Cuarentena

## RESPONSABLE

- **Creadoras:** Comisión Nacional Golondrinas
- **Ejecutadoras:** Todas las Golondrinas de Chile

## INICIO

Antes de iniciar debemos recordar poder hacer un calentamiento y para eso podemos usar ¡**LA DANZA DEL CALENTAMIENTO!**.  
Luego, al iniciar, debemos contar con cada uno de los materiales para armar nuestro circuito, conocer bien el circuito para no equivocarme y que no me pase nada, recuerda ¡**lo primero es tu seguridad!**.

## MOTIVACIÓN

Solsiré al ver a Raz, la potrilla, se dio cuenta lo fuerte que era y con ello lo importante que era cuidar su cuerpo, hacer ejercicio y alimentarse bien, mostrar a Raz y a nuestras guadoras que las golondrinas también se preocupan de hacerlo.

## LUGAR

Puede ser donde mas te acomode

- El patio de tu casa
- El comedor
- Tu pieza

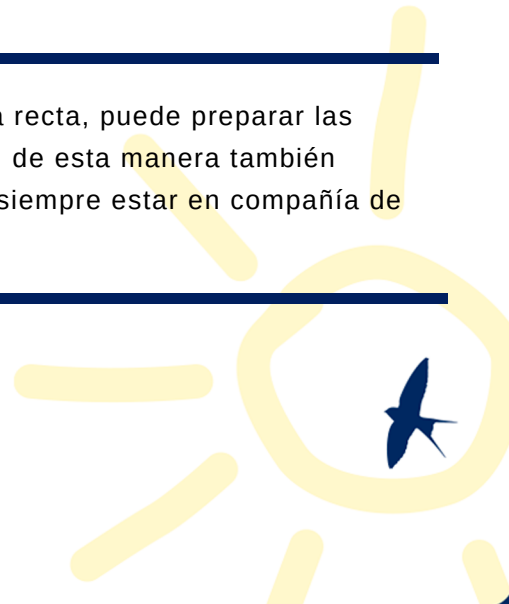
Solo recuerda que sea un lugar seguro y pedirle permiso y ayuda a tus padres para mover muebles si es necesario.

## VARIANTES

Es caso de no poder hacer el circuito en linea recta, puede preparar las estaciones en espacios diferentes de tu casa, de esta manera también podrás moverte por toda ella, solo recuerda ¡siempre estar en compañía de un adulto y no arriesgar tu seguridad!

## PARTICIPANTES

Todas las Golondrinas de Chile  
Las familias de cada Golondrinas



# Cuido mi cuerpo como Ray

## DESARROLLO

Desarrollaremos cuatro estaciones que detallaremos a continuación:

- **Salto de talón:** Levantaremos el talón del pie hasta el glúteo, saltando en el puesto. aquí haremos 10 repeticiones, es decir, 5 con cada pierna.
- **Luche:** Haremos un luche en el piso, con números del 1 al 10, alternando, un numero y luego colocaremos dos, así hasta llegar al número 10. Cuando veamos un numero saltaremos en un pie y cuando veamos los dos, saltaremos para colocar los dos pies, así hasta llegar al diez.
- **Salto de rana:** Separaremos las piernas y las manos las colocaremos entre medio de ellas, haciendo una sentadillas, luego saltaremos y al caer volveremos a la posición inicial (sentadillas con las manos entre las piernas) de estas haremos 6 saltos.
- **Saltar la cuerda:** Saltaremos la cuerda 10 veces. Si no tengo cuera no importa, imaginaré que tengo una y saltaré las mismas diez veces.

**Este circuito lo realizaré de 3 a 4 veces.**

Cuando finalices cada circuito puedes echar a volar tu imaginación y hacer uno de estos desafíos o inventar los propios.

- **Clasificar alimentos saludables:** Ten dibujos de alimentos saludables y que ayudan a mi cuerpo y aquellos que no lo son tanto, y puedes clasificarlos como desafío con tu familia.
- **Responder preguntas:** ¿Sabes todo de Antú y Solsiré? Desafía a tu familia a responder diferentes preguntas de nuestro fondo motivador.

---

## MATERIALES

- Botella de agua.
- Una cuerda para saltar.
- Números del 1 al 10.
- Cinta de papel.

---

## MEDIDAS DE SEGURIDAD

Cuidar el entorno donde haré mi circuito, si es necesario mover muebles para mayor seguridad, recuerda pedirle ayuda tus padres ¡no lo hagas sola! Ya que te puede lastimar.

---

## COSTO

No hay costo alguno, solo ¡PASARLO BIEN!

