



"UNA AVENTURA SALUDABLE EN LA IE FE Y ALEGRÍA 53"



Era un jueves soleado en la IE Fe y Alegría 53, y los estudiantes estaban emocionados porque el profesor Ignacio Mendoza les tenía preparada una sorpresa.

—Hoy no estudiaremos solo con libros —dijo el profesor con una sonrisa—. ¡Vamos a mover el cuerpo y aprender sobre el agua!

Los niños se miraron con alegría. El profesor los llevó al patio, donde había preparado una divertida carrera de postas. Cada estación tenía una pequeña actividad física: saltar la soga, correr en zigzag y hacer estiramientos.

—¡Vamos, campeones! —animaba el profesor—. Mover el cuerpo nos hace más fuertes y felices.

Después de terminar las actividades, los niños estaban algo cansados pero contentos. El profesor indicó que saquen sus aguas.

—¿Saben por qué es importante tomar agua después de hacer ejercicio? —preguntó.

—Porque nos ayuda a recuperar energía! —dijo Lucía.

—Y evita que nos deshidratemos! —agregó Diego.

—Muy bien! —respondió el profesor—. El agua es nuestra mejor aliada para estar sanos.

Todos tomaron su botella y bebieron con gusto. Desde ese día, cada mañana empezaban la clase con unos minutos de ejercicios y no olvidaban llevar su botellita de agua pura.

Y así, con cada estiramiento, salto y sorbo de agua, los estudiantes aprendieron que cuidar el cuerpo también puede ser divertido.



Responde las preguntas.



1• ¿Qué sorpresa les tenía preparado el profesor?

2• ¿Qué tipo de ejercicios hicieron los niños en el patio?

3• ¿Por qué es importante tomar agua después de hacer actividad física?

4• ¿Cómo se sintieron los estudiantes después de hacer ejercicio?

5• ¿Qué aprendieron los niños sobre la salud en este cuento?



6• ¿Qué puedes hacer tú cada día para estar más saludable?