

Planea tu Actividad Física

Grados: K-2

Objetivos del alumno:

- Reflexionar sobre sus hábitos de actividad física
- Categorizar los tipos de actividades físicas en “Nivel bajo de energía”, “Nivel medio de energía” o “Nivel alto de energía”
- Fijarse la meta de realizar actividades físicas durante 60 minutos diarios

Materiales:

- Hoja de actividades del alumno: “Medidor de actividad” (una por grupo de 3 o 4 alumnos).
- Uno o dos paquetes de tarjetas de cualquier tamaño.
- Marcadores o crayones.
- Papel.
- Hojas para el maestro: “Cuadros para gráficos de barras” (los cuadros se deben cortar previamente).
- Pegamento o cinta adhesiva.
- Hoja de actividades del alumno: “Cómo me muevo” (una por alumno).

Duración sugerida: 2 sesiones en intervalos de 45 minutos

Expertos al instante:

Entender por qué nos movemos y necesitamos realizar actividades físicas es importante para comprender el bienestar en general. En particular, el bienestar físico abarca la higiene, la nutrición y la actividad física. La actividad física regular es una parte importante para llevar un estilo de vida activo y saludable. De hecho, es recomendable que los niños y adolescentes realicen actividades físicas durante 60 minutos o más cada día.

Entonces, ¿por qué es tan importante moverse y saber cómo moverse? Mediante la actividad física se influye positivamente en los aspectos físico, emocional, mental y social. Hay evidencia que comprueba que los niños que hacen ejercicio durante 60 minutos o más todos los días gozan de una mejor salud y cuentan con una complexión física saludable, mayor resistencia

cardiovascular, mejor desarrollo muscular y mejor metabolismo. Otras pruebas señalan que la actividad física regular reduce los síntomas de ansiedad y depresión, lo cual se deriva en bienestar mental.

Como se explicó en la lección “Mantente en movimiento”, la actividad física quiere decir mover el cuerpo. Cada vez que movemos el cuerpo, utilizamos energía. Se requiere energía para todo tipo de actividad, desde dormir, cepillarse los dientes y hasta correr un maratón. Mientras más movimiento requiera la actividad, más energía requiere. Esa energía proviene de las calorías que contienen los alimentos y las bebidas que consumimos.

En las lecciones sobre el tema *Comer juntos* los alumnos aprendieron que las calorías son la forma en que se mide la energía potencial que contienen las cosas que comemos y bebemos. Las calorías abastecen el cuerpo del mismo modo que la gasolina abastece un automóvil. La energía proveniente de las calorías después puede emplearse para realizar todas las actividades físicas que deseemos realizar. Aun cuando descansamos, nuestro cuerpo necesita energía para efectuar todas las funciones “ocultas” del cuerpo, tales como respirar, hacer circular la sangre y multiplicar y reparar las células. Sin energía, no podríamos sobrevivir. Al consumo que hacemos durante el ejercicio de la energía que obtenemos de las calorías se le conoce como “quemar calorías”. Al hecho de quemar más o menos la misma cantidad de calorías que consumimos se le llama balance de calorías.

Algunas actividades físicas requieren más energía que otras. Por ejemplo, al subir una escalera corriendo se consume más energía que al tocar el piano. Con las actividades intensas de nivel alto de energía solo se pueden decir una cuantas palabras sin tener que respirar. Con las actividades de nivel medio de energía se puede hablar mientras se realizan, pero no se puede cantar. Las actividades de nivel bajo de energía requieren de movimientos mínimos. Debemos realizar actividades físicas de nivel medio a alto de energía todos los días.

Algunas actividades de nivel alto de energía son:

- Juegos de perseguirse en los que haya que correr, como el corre que te pilló o la roña
- Correr
- Ir de excursión a pie
- Trotar
- Nadar
- Andar en bicicleta rápidamente

- Practicar deportes como baloncesto y fútbol

Algunas actividades de nivel medio de energía son:

- Andar en patineta
- Bailar
- Caminar rápidamente
- Andar en bicicleta lentamente
- Jugar a la rayuela

Algunas actividades de nivel bajo de energía son:

- Hacer la tarea
- Leer
- Hacer quehaceres (lavar platos, ayudar a cocinar y preparar el almuerzo)
- Tocar la mayoría de instrumentos musicales

Pautas para niños y jóvenes sobre la actividad física:

- Realizar actividades físicas durante 60 minutos o más cada día
- La mayor parte del ejercicio debe ser actividad física aeróbica de intensidad moderada a enérgica
- De los 60 minutos diarios, una parte del tiempo debe emplearse para fortalecer los músculos o aumentar la resistencia

Nota: Debido a que todos los niños crecen a un ritmo diferente y a que es probable que los niños de la clase tengan distintos pesos, tenga cuidado al hablar en cuanto al sobrepeso o la obesidad. Lo más importante para los alumnos es mantener el bienestar físico, lo cual incluye seguir patrones saludables de alimentación y realizar actividades físicas todos los días (por lo menos 60 minutos diarios). Es aconsejable ser sensible a las circunstancias de cada alumno y seguir la política de la institución o del distrito escolar en lo que respecta a recolectar información de menores de edad.

Recursos adicionales:

- Physical Activity Guidelines for Americans: Youth Physical Activity Recommendations [Pautas sobre actividad física para los estadounidenses: Recomendaciones de actividad física para niños y jóvenes] <http://health.gov/paguidelines/midcourse/youth-fact-sheet.pdf>

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Body and Mind BAM! Physical Activity [El cuerpo y la mente: La actividad física]
<http://www.cdc.gov/bam/activity/index.html>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Body and Mind BAM! [El cuerpo y la mente], artículo “Meeting the Challenge ‘U Can Do It 2’” [Completa el desafío ‘Tú puedes 2’] para alumnos con discapacidades físicas
<http://www.cdc.gov/bam/activity/challenge-disabilities.html>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Adding Physical Activity to Your Life - Overcoming Barriers to Physical Activity [Cómo agregar actividad física a tu vida - Cómo superar las barreras de la actividad física]
<http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/barriers.html>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Body and Mind BAM! Activity Cards [El cuerpo y la mente: Tarjetas para actividades]
<http://www.cdc.gov/bam/activity/cards.html>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Body and Mind BAM! Activity Calendar [El cuerpo y la mente: Calendario de actividades]
http://www.cdc.gov/bam/activity/documents/activity_calendar.pdf
- SHAPE America Teacher Toolkit [Kit de herramientas para el maestro de SHAPE America]
<http://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/index.cfm>

Procedimiento:

Sesión 1: ¡Un día de nivel alto de energía!

1. Señale el reloj del salón o quítelo de la pared para mostrarlo a la clase. Pregunte a los alumnos: ¿Quién sabe cuántos minutos tiene una hora? Dígalos que desea que se pongan a pensar en lo que dura realmente una hora. Una vez que los alumnos determinen que una hora tiene 60 minutos, pregúnteles: ¿Qué podemos hacer en el transcurso de una hora?
2. Guíe a los alumnos para que piensen en cosas que hagan todos los días y las cuales les tomen una hora. Ayúdeles a pensar en lo que duran sus entrenamientos de deportes, sus clases de baile, sus programas favoritos de televisión o sus materias de la escuela, o bien, en la cantidad de tiempo que tienen para comer y de recreo todos los días. Elabore una lista en la pizarra con las ideas que ellos aporten.

3. Diga a los alumnos que médicos y expertos en educación sobre la salud consideran que los niños deben realizar 60 minutos de actividades físicas todos los días, como las que se encuentran en la pizarra y las cuales realizan todos los días. Recuérdeles lo que es la actividad física. Refiérase al “Triángulo del bienestar” de la lección anterior y diga a los alumnos que 60 minutos o más de actividad física todos los días puede ayudar con todos los lados del triángulo.
4. Haga rápidamente 60 rayitas en la pizarra y explique que cada una de ellas representa un minuto de actividad física que los niños deben realizar todos los días. Señale las 60 rayitas y diga a los alumnos que no tienen que pasar esos 60 minutos haciendo la misma actividad física y que no tienen que completar los 60 minutos de una sola vez. Cuente 20 “minutos”, encierre en un círculo esas 20 rayitas y coloque el número 20 encima de ellas. Pida a los alumnos que hablen con su compañero que tengan a un lado sobre una actividad física que puedan realizar durante 20 minutos. Haga lo mismo con 10 “minutos” y con 30 “minutos”. Reitere que si se divide la hora en partes más pequeñas, aún cuenta como 60 minutos de actividad física.
5. Explique que aunque hay muchas maneras de moverse y de mantenerse físicamente activo, el movimiento tiene tres categorías principales. Haga una línea vertical larga en la pizarra. En la parte superior de ella escriba “nivel alto de energía” y explique que algunas actividades como correr requieren de mucha energía. Pida a alguien que haga como que corre en el mismo lugar para demostrar un movimiento de nivel alto de energía.
6. En la parte inferior de la línea, escriba “nivel bajo de energía” y explique que para algunas actividades, como tocar un instrumento musical, solo hay que moverse un poco. Por ejemplo, no se podría tocar la flauta sin mover el cuerpo en lo absoluto, pero al mismo tiempo no se requiere de tanta energía como al correr. Finja tocar la flauta para demostrar esa actividad de nivel bajo de energía.
7. Por último, en el centro de la línea, escriba “nivel medio de energía” y explique que hay otras actividades que requieren una cantidad de energía que se encuentra entre el nivel alto y el bajo. Dé a los alumnos los siguientes tres ejemplos y pídeles que levanten uno, dos o tres dedos para indicar qué actividad es de nivel medio de energía: 1) leer, 2) caminar o 3) saltar.

8. Divida a la clase en grupos de tres o cuatro alumnos. Entregue a cada grupo una hoja del “Medidor de actividad”. Explique que usted dirá en voz alta distintos tipos de actividades físicas. Entonces los grupos tendrán que hacer una demostración de la actividad que diga. Cuando usted aplauda, cada grupo debe volver a juntarse, quedarse quieto y levantar el Medidor de actividad para indicar si la actividad realizada es de nivel alto, medio o bajo de energía. Actúe las instrucciones y luego diga en voz alta:
- Caminar lentamente
 - Caminar rápidamente
 - Leer un libro
 - Nadar
 - Bailar
 - Dar saltos de tijera
 - Jugar juegos de video
 - Jugar baloncesto
 - Hacer abdominales
 - Andar en bicicleta
 - Lavar los platos

Nota: Puede agregar actividades que sean de la preferencia de sus alumnos.

9. Vuelvan a reunirse en un solo grupo y aclare las respuestas. Explique que es importante tratar de llenar lo más que se pueda los 60 minutos con actividades de nivel alto de energía, ya que en ellas se utiliza más energía y el cuerpo trabaja más. Pida a los alumnos que mencionen las actividades del juego “Medidor de actividad” que eran de nivel alto de energía.
10. Pídeles que elaboren una pila de tarjetas de las cuales puedan seleccionar ideas de actividades de nivel alto de energía para realizar durante el recreo. Divida a los alumnos en grupos de dos y entregue a cada grupo cinco tarjetas para comenzar. En cada una de ellas, los alumnos deberán ilustrar una actividad de nivel alto de energía que puedan realizar durante el recreo y etiquetar su ilustración. En vista de que las llevarán al recreo, recuerde a los alumnos incluir actividades realistas para esa hora; por ejemplo, si viven en un lugar donde no cae nieve, no deben incluir esquiar. Los alumnos deben idear actividades que se realicen en interiores y exteriores, y que sean individuales o en equipo.

11. Invite a grupos de alumnos a que compartan sus tarjetas y las lleven al recreo para dar ideas e inspiración a otros alumnos.

Sesión 2:

1. Comience esta sesión con un sondeo. Elabore un gráfico de barras en un papel adecuado con las etiquetas “actividades físicas” en el eje X y “alumnos” en el eje Y. Ponga al gráfico el título: “¿Cómo se mueven los miembros de nuestra clase?”. Explique que en esta ocasión comenzarán por echar un vistazo al tipo de actividades físicas que los alumnos realizan cada semana.
2. Diga en voz alta las siguientes actividades una por una. También puede sustituir nuevas actividades si sabe que sus alumnos participan en otras actividades. Invite a los que realicen esas actividades con frecuencia a que pasen al frente, tomen el cuadro correspondiente y lo peguen en el gráfico de barras. (Nota: También puede pedir que los alumnos alcen la mano para indicar en qué participan y usted puede colocar los cuadros).
 - a. Andar en bicicleta
 - b. Practicar un deporte en equipo
 - c. Bailar
 - d. Nadar
 - e. Caminar
 - f. Realizar quehaceres como hacer la cama o barrer
 - g. Jugar en el recreo
3. Antes de terminar el gráfico de barras, coloque la categoría “Otros”. Si hubiese otra actividad física (como juegos de video activos, excursionismo, andar en patineta, etc.) que los alumnos realicen con frecuencia, pídeles que hagan rápidamente un dibujo en el cuadro en blanco. Si usted sabe que los alumnos participan en ciertas actividades con frecuencia, menciónelas. Luego agregue esos cuadros a la columna “Otros” en el gráfico de barras.
4. Una vez que el gráfico quede completo, reflexione al respecto con la clase. Analicen lo siguiente: ¿Qué actividad realiza la mayoría de los alumnos? ¿Por qué? ¿Qué actividad es la que menos realizan los alumnos? ¿Por qué? ¿Qué actividades son de nivel bajo de energía? ¿De nivel medio de energía? ¿De nivel alto de energía?
5. Explique que ahora ellos van a tratar de aportar ideas sobre la forma en que se puede dar variedad a la actividad física. En otras palabras, intentaremos determinar de qué

otras maneras podemos movernos. Junte a los alumnos en grupos de dos y entregue a cada niño la hoja de actividades “Cómo me muevo”. Dígales que trabajen con su compañero para ilustrar las maneras en las que ya se mueven. Los alumnos deben hacer un dibujo de ellos mismos realizando la actividad física en el espacio que se proporciona y etiquetar la actividad. Luego deberán trabajar con su compañero para pensar en dos actividades de nivel alto de energía, las cuales les gustaría intentar. Mencione brevemente lo que se vio en la lección sobre establecerse metas a fin de recordar a los alumnos que las metas son aquellas cosas que nos comprometemos a tratar de lograr. Después de que los niños dibujen y etiqueten las dos nuevas actividades físicas, deben encerrar en un círculo las partes del cuerpo que se utilizan al realizar esas actividades. *Nota:* Los dos compañeros no tienen que dibujar las mismas actividades, pero sí deben pensar en ellas juntos.

6. Recorra el salón mientras los alumnos trabajan y ayúdeles a pensar en actividades, si es necesario. Ínsteles a pensar detenidamente en las partes del cuerpo que se utilizan para realizar esas actividades. Asegúrese de que no olviden incluir el corazón y los pulmones.
7. Cuando terminen, invíteles a que compartan con sus compañeros las nuevas actividades o metas que idearon. Luego coloque las hojas completas en un lugar visible y anime a los alumnos a que hagan el esfuerzo por realizar esas nuevas actividades esta semana. Dé prioridad a seguir el avance de los alumnos y a felicitar a los que intenten realizar las nuevas actividades.

Tú decides: *Esto puede servir para reafirmar la toma de decisiones con los alumnos y se puede integrar en la lección o ampliar la misma.*

A Carlos le encantan las actividades físicas, pero no las realiza durante 60 minutos diarios. Por lo general, camina para ir a la escuela y volver a casa, ayuda a su mamá con los quehaceres del hogar y practica el karate. Todo eso le toma unos 45 minutos, así que aún le faltan 15 minutos de actividad física. ¿Qué tipo de actividad física (de nivel alto, medio o bajo de energía) podría hacer y por qué? ¿Qué actividades específicas podría realizar en esos 15 minutos?

Dana vive lejos y toma el autobús para ir a la escuela, así que el recreo es una de sus pocas oportunidades para realizar actividades físicas. Últimamente se ha percatado de que se dedica a leer durante casi todo el recreo y de que no realiza actividades físicas durante el día. ¿Qué podría hacer Dana a fin de continuar leyendo y también realizar actividades físicas de nivel alto de energía?

Conexiones con la familia:

Una buena estrategia consiste en hacer de la actividad física un asunto de familia. Desafíe a los alumnos a trabajar con sus familiares a fin de identificar una actividad que puedan hacer en familia. Podría ser caminar o andar en bicicleta con la familia, o tomar una clase de ejercicio juntos.

Para ver otras herramientas que sirven para ampliar el aprendizaje fuera del salón de clases, consulte las actividades *De la escuela a la casa* en el sitio es.TogetherCounts.com. Comiencen juntos las actividades en la escuela y anime a los alumnos a que las continúen con su familia.

Conexiones con la comunidad:

Los centros comunitarios y los centros para niños y jóvenes a menudo ofrecen clases de actividades físicas dirigidas específicamente a los niños. Comparta con los padres los nombres y sitios web de centros comunitarios de la localidad, para que las familias averigüen qué actividades se ofrecen en ellos.

Correlación de normas:

Normas nacionales de la educación sobre la salud

- Norma 5: Los alumnos harán una demostración de su capacidad para tomar decisiones para mejorar su estado de salud.
- Norma 6: Los alumnos harán una demostración de su capacidad para fijarse metas para mejorar su estado de salud.

SHAPE America, Normas nacionales de educación física

- Norma 3: Las personas con conocimientos en cuanto a la actividad física demuestran su sabiduría y sus habilidades a fin de lograr y mantener un nivel de actividad física y de estado físico que mejore la salud.
- Norma 5. Las personas con conocimientos en cuanto a la actividad física reconocen el valor que la actividad física brinda a la salud, al goce, al desafío, a la autoexpresión y a la interacción social.

Normas comunes básicas para los estados

Kindergarten:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de kindergarten, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.

- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Hacer dibujos y otras presentaciones visuales de descripciones, como se desee a fin de proporcionar más detalles.
 - Hablar de manera audible y expresar pensamientos, sentimientos e ideas con claridad.

Primer grado:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de primer grado, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Si es apropiado, agregar dibujos u otras imágenes a las descripciones para aclarar ideas, pensamientos y sentimientos.
 - Redactar oraciones completas cuando sea apropiado según la tarea y la situación.

Medidas y datos

- Representar e interpretar datos:
 - Organizar, representar e interpretar datos de hasta tres categorías; hacer y responder preguntas sobre el número total de puntos de datos, cuántos de cada categoría y cuántos más o menos hay en una categoría con respecto a la otra.

Segundo grado:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de segundo grado, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Redactar oraciones completas cuando lo amerite la tarea y la situación, para brindar los detalles o las aclaraciones que se soliciten.










Hoja de actividades del alumno: Medidor de actividad

The image shows three vertical activity level meters, each enclosed in a dashed-line box. Each meter is a vertical bar with horizontal tick marks. The top section is labeled 'Nivel alto de energía', the middle section 'Nivel medio de energía', and the bottom section 'Nivel bajo de energía'. The first meter has a red top section, a grey middle section, and a grey bottom section. The second meter has a grey top section, a teal middle section, and a grey bottom section. The third meter has a grey top section, a grey middle section, and a yellow bottom section.




Hoja para el maestro: Cuadros para gráficos de barras (página 1 de 4)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  Andar en Bicicleta |  Andar en Bicicleta |  Andar en Bicicleta |  Andar en Bicicleta |  Andar en Bicicleta |
|  Andar en Bicicleta |  Andar en Bicicleta |  Andar en Bicicleta |  Andar en Bicicleta |  Andar en Bicicleta |
|  Andar en Bicicleta |  Andar en Bicicleta |  Andar en Bicicleta |  Andar en Bicicleta |  Andar en Bicicleta |
|  Andar en Bicicleta |  Andar en Bicicleta |  Andar en Bicicleta |  Andar en Bicicleta |  Andar en Bicicleta |
|  Andar en Bicicleta |  Andar en Bicicleta |  Andar en Bicicleta |  Andar en Bicicleta |  Andar en Bicicleta |
|  Deportes en Equipo |  Deportes en Equipo |  Deportes en Equipo |  Deportes en Equipo |  Deportes en Equipo |
|  Deportes en Equipo |  Deportes en Equipo |  Deportes en Equipo |  Deportes en Equipo |  Deportes en Equipo |
|  Deportes en Equipo |  Deportes en Equipo |  Deportes en Equipo |  Deportes en Equipo |  Deportes en Equipo |
|  Deportes en Equipo |  Deportes en Equipo |  Deportes en Equipo |  Deportes en Equipo |  Deportes en Equipo |
|  Deportes en Equipo |  Deportes en Equipo |  Deportes en Equipo |  Deportes en Equipo |  Deportes en Equipo |

Hoja para el maestro: Cuadros para gráficos de barras (página 2 de 4)

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
|  Bailar |  Bailar |  Bailar |  Bailar |  Bailar |
|  Bailar |  Bailar |  Bailar |  Bailar |  Bailar |
|  Bailar |  Bailar |  Bailar |  Bailar |  Bailar |
|  Bailar |  Bailar |  Bailar |  Bailar |  Bailar |
|  Bailar |  Bailar |  Bailar |  Bailar |  Bailar |
|  Nadar |  Nadar |  Nadar |  Nadar |  Nadar |
|  Nadar |  Nadar |  Nadar |  Nadar |  Nadar |
|  Nadar |  Nadar |  Nadar |  Nadar |  Nadar |
|  Nadar |  Nadar |  Nadar |  Nadar |  Nadar |
|  Nadar |  Nadar |  Nadar |  Nadar |  Nadar |

Hoja para el maestro: Cuadros para gráficos de barras (página 3 de 4)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  Caminar |  Caminar |  Caminar |  Caminar |  Caminar |
|  Caminar |  Caminar |  Caminar |  Caminar |  Caminar |
|  Caminar |  Caminar |  Caminar |  Caminar |  Caminar |
|  Caminar |  Caminar |  Caminar |  Caminar |  Caminar |
|  Caminar |  Caminar |  Caminar |  Caminar |  Caminar |
|  Quehaceres |  Quehaceres |  Quehaceres |  Quehaceres |  Quehaceres |
|  Quehaceres |  Quehaceres |  Quehaceres |  Quehaceres |  Quehaceres |
|  Quehaceres |  Quehaceres |  Quehaceres |  Quehaceres |  Quehaceres |
|  Quehaceres |  Quehaceres |  Quehaceres |  Quehaceres |  Quehaceres |
|  Quehaceres |  Quehaceres |  Quehaceres |  Quehaceres |  Quehaceres |


Hoja para el maestro: Cuadros para gráficos de barras (página 4 de 4)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Jugar en el Recreo  | Jugar en el Recreo  | Jugar en el Recreo  | Jugar en el Recreo  | Jugar en el Recreo  |
| Jugar en el Recreo  | Jugar en el Recreo  | Jugar en el Recreo  | Jugar en el Recreo  | Jugar en el Recreo  |
| Jugar en el Recreo  | Jugar en el Recreo  | Jugar en el Recreo  | Jugar en el Recreo  | Jugar en el Recreo  |
| Jugar en el Recreo  | Jugar en el Recreo  | Jugar en el Recreo  | Jugar en el Recreo  | Jugar en el Recreo  |
| Jugar en el Recreo  | Jugar en el Recreo  | Jugar en el Recreo  | Jugar en el Recreo  | Jugar en el Recreo  |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |


Hoja de actividades del alumno: Cómo me muevo

Me muevo de 3 formas cada semana:

La semana próxima, intentaré también moverme de estas 2 nuevas formas de nivel alto de energía:



Círculo las Partes del Cuerpo que va a Utilizar



Círculo las Partes del Cuerpo que va a Utilizar
