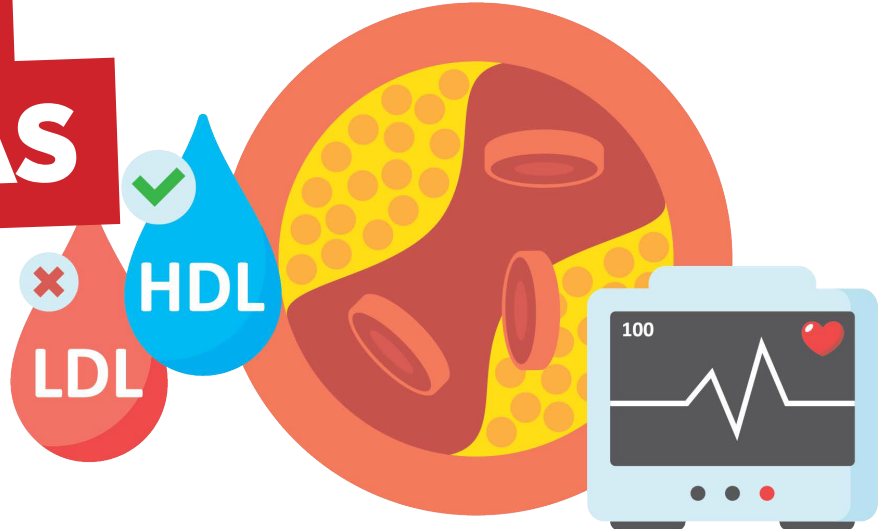




Mira el siguiente video antes de completar la actividad:

*¿Qué es el colesterol?*

# ARTERIAS OBSTRUIDAS



## MATERIALES:

- Muñequeras o pecheras
- Aros de entrenamiento
- Cronómetro o temporizador

## ACTIVIDAD:

Elige a cinco alumnos para que sean los marcadores. Ellos usarán las muñequeras. Coloca dos o tres aros de entrenamiento fuera del área de juego para representar una arteria.

Si los alumnos son marcados, se convierten en colesterol y se dirigen a una arteria. Cuando hay tres trozos de colesterol en una arteria, está obstruida.

Haz que los alumnos corran en el lugar durante 30 segundos a un minuto. Luego de hacerlo tres veces, vuelven al juego. Esto simboliza que el ejercicio puede ayudar a reducir los niveles de colesterol.

Cambia de marcador cada pocos minutos y habla con los alumnos.

## IDEAS DE EVALUACIÓN:

Repasa los términos colesterol, frecuencia cardíaca y arteria. Haz las siguientes preguntas durante el tiempo de descanso:

1. ¿Qué representan los aros de entrenamiento con alumnos?
2. ¿Por qué es tan importante el ejercicio?
3. ¿De qué otras formas se puede reducir el colesterol?
4. ¿El ejercicio es bueno para el corazón?
5. ¿Por qué es importante tener un corazón sano?

