

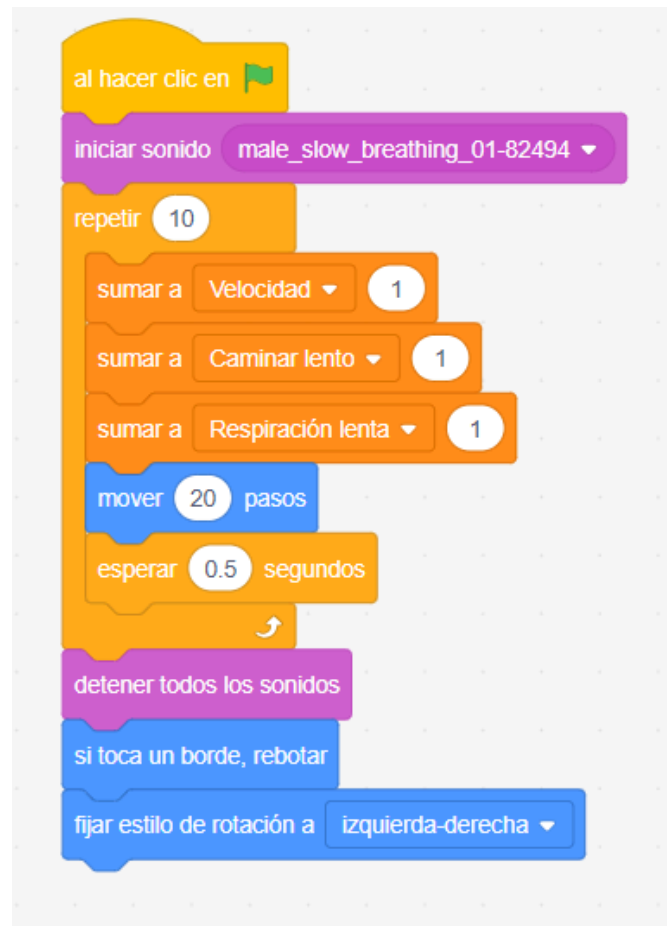
PROGRAMACIÓN EN SCRATCH

1. 🐢 Camino como tortuga – velocidad baja

Esta actividad simula un movimiento muy lento, como el de una tortuga, y una respiración tranquila.

Descripción de los Comandos:

- **al presionar bandera verde** (Bloque de Eventos - amarillo): Este bloque inicia la secuencia de comandos cuando el usuario hace clic en la bandera verde en Scratch. Es el punto de partida para que la simulación de la tortuga comience automáticamente.
- **establecer [Velocidad v] a (1)** (Bloque de Variables - naranja): Asigna el valor 1 a la variable **Velocidad**. Este es un valor bajo para indicar un movimiento lento.
- **establecer [Movimiento v] a [Caminar lento]** (Bloque de Variables - naranja): Asigna el texto "Caminar lento" a la variable **Movimiento**. Esto describe la acción del personaje.
- **establecer [Respiración v] a [Lenta]** (Bloque de Variables - naranja): Asigna el texto "Lenta" a la variable **Respiración**. Esto representa el ritmo respiratorio correspondiente a una actividad de baja intensidad.
- **repetir 10** (Bloque de Control - naranja oscuro): Este bloque indica que las acciones dentro de él se ejecutarán 10 veces. Esto simula una duración para el "caminar lento".



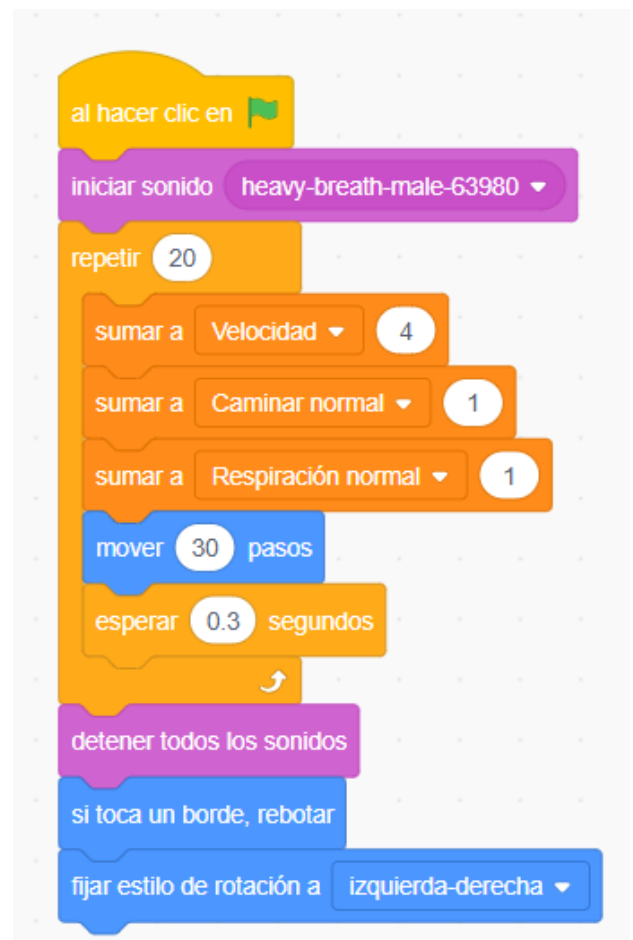
- **mover (10) pasos** (Bloque de Movimiento - azul): Hace que el sprite avance 10 pasos en cada repetición.
- **esperar (0.5) segundos** (Bloque de Control - naranja oscuro): Introduce una pausa de medio segundo entre cada movimiento de 10 pasos. Esta pausa es relativamente larga, lo que contribuye a la sensación de lentitud.
- **cambiar fondo a [Aula]** (Bloque de Apariencia - morado): Una vez terminada la secuencia de movimiento, el fondo del escenario cambia a una imagen de un aula, quizás para indicar un ambiente tranquilo o el final de la actividad.

2. 🧑 Paseo por el parque – velocidad media

Esta actividad representa un ritmo de caminata normal, como un paseo tranquilo por un parque, con una respiración constante.

Descripción de los Comandos:

- **al hacer clic en [Botón paseo]** (Bloque de Eventos - amarillo, con forma de "sombrero" para eventos): Este bloque se activa cuando el usuario hace clic en un sprite que hayas nombrado "Botón paseo" (o similar). Es una forma de interacción con el usuario.
- **establecer [Velocidad v] a (3)** (Bloque de Variables - naranja): Asigna un valor de 3 a la variable **Velocidad**, que es mayor que la tortuga, indicando una velocidad media.



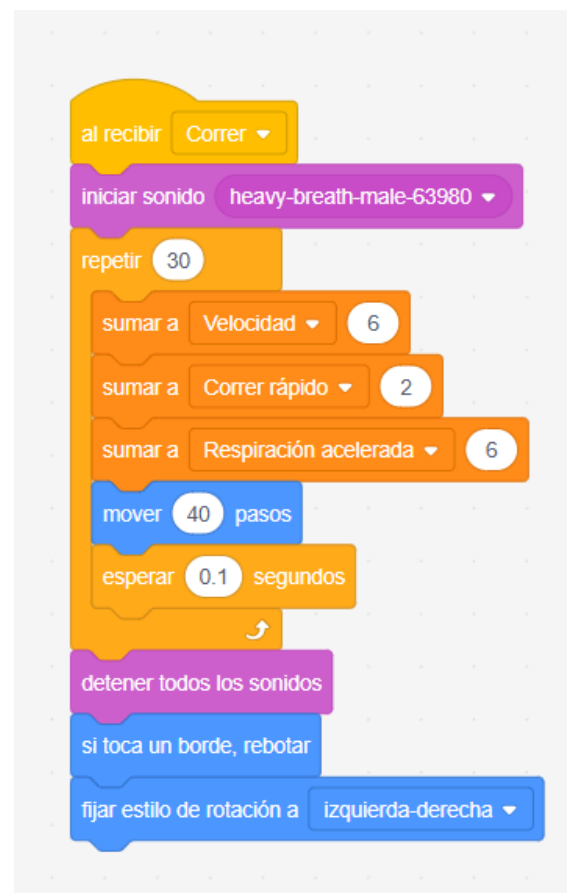
- **establecer [Movimiento v] a [Caminar normal]** (Bloque de Variables - naranja): Describe la acción como "Caminar normal".
- **establecer [Respiración v] a [Normal]** (Bloque de Variables - naranja): Indica un ritmo de "Respiración Normal" para esta intensidad.
- **repetir 20** (Bloque de Control - naranja oscuro): Las acciones se repiten 20 veces, lo que simula una duración un poco más larga que la tortuga.
 - **mover (15) pasos** (Bloque de Movimiento - azul): El sprite avanza 15 pasos en cada repetición, un poco más rápido que la tortuga.
 - **esperar (0.3) segundos** (Bloque de Control - naranja oscuro): La pausa es de 0.3 segundos, más corta que la de la tortuga, haciendo el movimiento más fluido y rápido.
- **cambiar fondo a [Parque]** (Bloque de Apariencia - morado): El fondo del escenario cambia a una imagen de un parque para ambientar la actividad.

3. 🏃 Carrera rápida – velocidad alta

Esta sección simula una carrera a alta velocidad, lo que conlleva una respiración acelerada.

Descripción de los Comandos:

- **al hacer clic en [Botón correr]** (Bloque de Eventos - amarillo): Este bloque se activa cuando el usuario hace clic en un sprite que has nombrado "Botón correr".
- **establecer [Velocidad v] a (6)** (Bloque de Variables - naranja): Asigna un valor de 6 a la variable **Velocidad**, lo que indica un movimiento rápido.
- **establecer [Movimiento v] a [Correr rápido]** (Bloque de Variables -



naranja): Describe la acción como "Correr rápido".

- **establecer [Respiración v] a [Acelerada]** (Bloque de Variables - naranja): Indica un ritmo de "Respiración Acelerada", típico de una actividad de alta intensidad.
 - **repetir 30** (Bloque de Control - naranja oscuro): Las acciones se repiten 30 veces, la mayor duración de todas, simulando una carrera más larga.
 - **mover (20) pasos** (Bloque de Movimiento - azul): El sprite avanza 20 pasos en cada repetición, el movimiento más grande por vez.
 - **esperar (0.1) segundos** (Bloque de Control - naranja oscuro): La pausa es muy corta, de 0.1 segundos, lo que resulta en un movimiento muy rápido y fluido.
 - **cambiar fondo a [Pista de atletismo]** (Bloque de Apariencia - morado): El fondo del escenario cambia a una pista de atletismo para contextualizar la carrera.
-

4. Respiración guiada en reposo

Esta actividad se enfoca en la respiración en sí misma, simulando un ejercicio de respiración profunda y guiada en estado de reposo.

Descripción de los Comandos:

- **al hacer clic en [Botón respirar]** (Bloque de Eventos - amarillo): Se activa cuando el usuario hace clic en un sprite que has nombrado "Botón respirar".
- **establecer [Velocidad v] a (0)** (Bloque de Variables - naranja): La velocidad se establece en 0 para indicar que no hay movimiento físico, solo reposo.
- **establecer [Movimiento v] a [Respiración profunda]** (Bloque de Variables - naranja): Describe la acción como "Respiración profunda".

- **establecer [Respiración v] a [Muy lenta]** (Bloque de Variables - naranja): Indica que el ritmo de respiración es "Muy lenta", promoviendo la calma.
- **mostrar [mensaje: Inhalá en 3, exhalá en 4]** (Bloque de Apariencia - morado): Muestra un bocadillo de texto sobre el sprite con la instrucción para la respiración guiada. Los números son segundos o tiempos para la inhalación y exhalación.
- **esperar (4) segundos** (Bloque de Control - naranja oscuro): El programa pausa durante 4 segundos, dando tiempo para que los niños/as sigan la instrucción de exhalar en 4.
 - *Nota:* Para una experiencia más completa, podrías repetir el **mostrar** y **esperar** varias veces, o incluso añadir sonidos o cambios de disfraz del personaje para simular la expansión y contracción del pecho al respirar.