

Estas lecciones están diseñadas para ser **DIVERTIDAS**, **EDUCATIVAS**, y **ACTIVAS**. Nos gustaría ayudarte a ser más activo junto a tu familia, y al mismo tiempo que aprendas más acerca de la salud, el buen estado físico y la nutrición. Hoy estaremos aprendiendo acerca de frutas y vegetales.

Introducción Rompehielos **ACTIVA**: Tenta-LaVida

- Divide al grupo en dos.
- Haz que se paren en dos filas, hombro junto a hombro, a 10 pies de distancia un grupo del otro. (Esto debería dejar dos filas de personas paradas una al lado de la otra y a 10 pies de distancia de la otra fila.)
- Escoge dos personas al final de la fila. Una la lleva y la otra es perseguida. Las dos personas deben correr por todos lados, incluso en medio de las filas, hasta que la que la lleva se la pegue a la otra.
- La persona que es perseguida puede llegar por detrás de alguien y empujarla al centro para que ahora sea ella la persona perseguida. La persona perseguida únicamente puede hacer que alguien más corra al empujarla al centro desde atrás.
- Ahora la persona que la lleva está en las filas de afuera y la otra persona adentro.
- Agrega esta regla: si tú estás en las filas puedes darte vuelta y encarar a la persona que te está tratando de empujar hacia el centro, y de esta manera no dejarlo cambiar posición contigo al verlo de frente.
- Otra opción es dejar que las filas se muevan hasta que estén a un pie de distancia entre ellas. (Esto lo hace más difícil para la persona perseguida.)

Calentamiento **ACTIVO**

- Todos deben levantarse y caminar en fila alrededor del espacio en dónde están cuatro veces. Si no hay mucho espacio, también pueden marchar o correr en el mismo lugar por dos minutos.
- **Hagan cualquier otro ejercicio de calentamiento para prepararse para iniciar la actividad física.**

Tenta **ACTIVA**: Tenta al Revés

- De primero escoge quién la lleva. Después las personas que no la llevan cuentan a cinco mientras la persona que la lleva sale corriendo en otra dirección.
- Todos salen corriendo para perseguir al que la lleva, y cuando alguien se la pega ahora esa persona la lleva y tiene que alejarse de todos.
- (¡Es igual que tenta normal sólo que al revés!)

Nutrición ACTIVA: Conversación sobre Frutas y Vegetales

Todas las personas dicen que debemos comer frutas y vegetales.

¿Sabes por qué?

- Bajos en calorías, altos en nutrientes
- Nos dan muchas vitaminas y minerales para mantener nuestro cuerpo en buen funcionamiento
- Aportan químicos de plantas que nos hacen más saludables
- Por naturaleza son bajos en grasa, colesterol y sodio
- Alto contenido de fibra, así que nos hacen sentir llenos

¿Cuáles son algunas de tus frutas favoritas? ¿Y algunos de tus vegetales preferidos? ¿Cómo los preparas?

Para sentirte lo mejor posible, intenta comer la mayor cantidad de frutas y vegetales que puedas. Estas son algunas maneras de cómo agregar más frutas y vegetales en la dieta diaria de tu familia.

- Agrégalos a un plato cocido – las cacerolas, pasteles de carne, lasañas, enchiladas y muchos otros platillos pueden ser mucho más apetitosos con zanahoria rayada, calabacín o espinaca. La zanahoria o el calabacín rayados también son buenos en panecillos y otros panes rápidos.
- Ponte creativo con las salsas – el puré de fruta es excelente como salsa para waffles y panqueques, al igual que para mariscos o aves a la parrilla.
- Pon otros productos cultivados en tus comidas básicas – coloca el doble de vegetales en tus emparedados, tacos, hamburguesas o pizza. Te darás cuenta de que no necesitas tantas carnes y es igual de delicioso.
- Usa frutas y vegetales secos – los arándanos, pasas, bananos, albaricoques, y manzanas secas son deliciosos en ensaladas, panes, cacerolas, y postres. Pero no uses más de la cuenta, porque son más densos en calorías que las frutas frescas —usa un poco para dar color, sabor y textura.
- Haz salsas y dips para untar – el humus, salsa de tomate, puree de legumbres, y chutney de fruta son excelentes alternativas a las opciones menos saludables hechas a base de crema.

Juegos ACTIVOS

Tiro al Blanco con Saquitos 2 aros de hula hoop o canastas y 2 conos

- Prepara una estación para tiro al blanco por cada equipo.
- Coloca seis saquitos o artículos para tirarle a cada aro/canasta, y has que cada equipo se pare detrás de su cono.
- El objetivo del juego es que cada equipo gane la mayor cantidad de puntos posible al meter sus saquitos en los aros de puntuación (hula hoop o canastas) colocados al azar en toda el área de juegos.
- La persona que tira el saquito debe pararse en un pie, poner sus pies juntos, o uno frente al otro.
- Una vez que inicie el juego, todos los miembros del equipo deben marchar en el mismo lugar mientras esperan su turno.
- Cada vez que un miembro del equipo deje de marchar y no sea su turno para tirar el saquito, el equipo pierde un punto.
- Cuando se hayan tirado todos los saquitos, el equipo con más puntos gana.
- Repite la actividad varias veces.

¿Quién Empezó ese Ejercicio?

- Hagan un círculo grande dejando una distancia de por lo menos un brazo de largo entre cada persona de cada lado.
- Escoge a una persona que sea el “adivinator” y se coloque en la esquina más cercana al área de juegos.
- El líder escoge a un líder de ejercicios en silencio, y luego llama al adivinator para que pase al centro del círculo.
- El adivinator cierra sus ojos, mientras el líder de ejercicios empieza a hacer una actividad física o ejercicio (saltos de tijera, lagartijas, brincos de conejo, baile, patadas al aire, etc.) en su lugar, e inmediatamente el resto de los participantes lo imitarán.
- Después se le avisa al adivinator que abra los ojos.
- El líder de ejercicios cambia de actividad cada 10 segundos más o menos, y todos lo imitan inmediatamente.
- El adivinator tiene tres chances para escoger quién es el líder.
- El adivinator sólo tiene un minuto para usar sus tres intentos de adivinar (el adivinator debe recibir una advertencia que el tiempo se está acabando, y tiempo para hacer una última adivinanza si todavía le quedan chances y el tiempo se acabó).
- Si el adivinator identifica correctamente al líder de ejercicios en sus tres intentos, gana. Si no, gana el grupo.
- Repite la actividad varias veces, escogiendo un nuevo adivinator y líder de ejercicios cada vez.

Enfriamiento ACTIVO y Misión

- **Guía** al grupo para dar dos vueltas caminando en círculo o hacer ligeros ejercicios de estiramiento mientras hablan sobre la lección de nutrición y les haces preguntas sobre ésta.