

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 hablando acerca de la importancia de los nutrientes y lo que incluyen.

Introducción Rompehielos ACTIVA: Gigantes, Magos y Duendes

Este juego es para dos equipos que deben actuar como uno de tres personajes: gigantes, magos o duendes. Cuando un participante hace el papel de un personaje, debe usar los movimientos de mano específicos y también hacer los ruidos asociados con el personaje.

Gigantes: Párate en las puntas de tus pies, sube tus brazos como un gigante, y haz un ruido amenazador como “¡Rarrrr!”.

Magos: Agáchate un poco, ya que los magos son un poco más pequeños. Mueve tus dedos como que estuvieras haciendo un hechizo, y di las palabras mágicas “¡Shaazaam!”.

Duendes: Agáchate completamente, usa tus manos para que parezcan grandes orejas, y haz un ruido agudo como “¡Yyyyyy!”.

Separa a todos los participantes en dos grupos, y divídelos en dos lados del área de juegos. En cada ronda, cada equipo se reúne y decide si va a ser gigante, mago o duende. Cuando todos estén listos, todos los miembros del equipo se paran en fila frente al otro equipo, como a cinco o seis pies de distancia. Al principio de cada ronda, el líder del juego dice “Tres, dos, uno, ¡Vamos!”.

Cada equipo actúa como el personaje que escogió (gigante, mago o duende). Tan pronto como hagan esto, el equipo ganador trata de atrapar al equipo perdedor. Si una persona es atrapada, pasa a ser parte del otro equipo. El siguiente orden determina quién le gana a quién: los gigantes les ganan a los duendes, porque los pueden destripar. Los duendes les ganan a los magos, porque los pueden engañar y comerles las piernas. Los magos les ganan a los gigantes, porque los pueden eliminar con sus hechizos mágicos. Si ambos equipos escogen al mismo personaje, ninguno gana. Las rondas se repiten una y otra vez hasta que un equipo gane (el otro equipo haya sido completamente capturado).

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.**

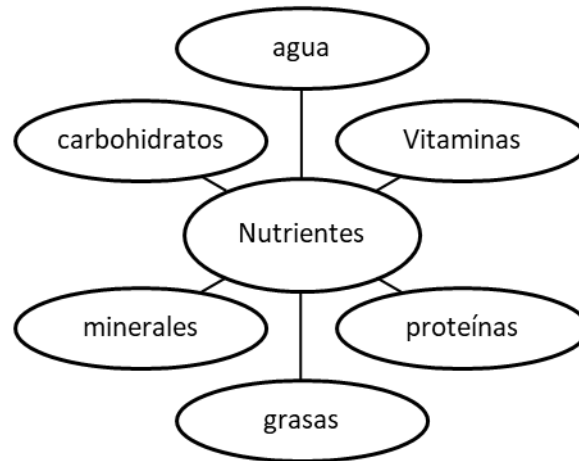
Tenta de Congelamiento Total: 1 bufanda o toalla pequeña

- Elige alguien que la lleve (y lleve también la bufanda o toalla).
- Todos deben caminar normal o de prisa (sin correr) en este juego.
- Si a alguien se la pegan, debe caminar en el mismo lugar 10 veces antes de regresar al juego (marchar con las rodillas al pecho si es posible).
- Cambia la persona que la lleva después de cada ronda de “congelamiento”.
- Repite el juego muchas veces, cambiando la persona que la lleva cada vez.

Nutrición ACTIVA: Introducción Parte B

¿Qué piensas cuando escuchas la palabra nutrición? (Deja que todos digan sus ideas y escribe lo que dijeron en un lado de la pizarra o en un pedazo de papel.)

- Nutriente = una "sustancia que el cuerpo necesita para crecer y funcionar".
- Obtenemos los nutrientes de los alimentos, porque nuestros cuerpos no pueden hacer suficientes por su cuenta.



- La mayoría de alimentos que comemos nos proveen uno o más de estos nutrientes, pero la cantidad y tipo de nutrientes son diferentes en cada alimento. Por eso la variedad es importante en nuestra dieta diaria.
- Pensemos en nuestro automóvil por un instante – si únicamente le ponemos gasolina, pero nunca le ponemos aceite, refrigerante, u otros líquidos, ¿qué crees que pasaría? Algún día nos quedaríamos parados a media calle con un automóvil que no funciona. ¿Verdad?
- Para que el automóvil funcione sin problemas debemos asegurarnos que tiene todo lo que necesita. Algunas cosas se necesitan en menores cantidades que otras, igual que en nuestros cuerpos. Posiblemente necesitamos menos de un nutriente y más de otro, pero igualmente necesitamos de todos – por eso se conocen como nutrientes esenciales.

Tabla de Nutrientes (al final de la lección)

Reparte la tabla de nutrientes. **Enséñala** y lee cada nutriente y lo que hace. Pídele a todos que decidan con qué grupos alimenticios se identifican más. Cuando todos terminen, recoge y califica las tablas basándote en la hoja de respuestas. La persona que tenga más respuestas correctas gana.

Juegos ACTIVOS**Buscando Minerales**

Objetivo: mejorar nuestro conocimiento acerca de dónde se encuentran los minerales y qué es lo que hacen.

- Todos empezarán marchando en el mismo lugar y moviendo sus brazos.
- El líder del juego dirá "Imagínense que son plantas y animales buscando minerales."
- Cuando el líder dice **tierra**, todos hacen tres sentadillas tocando el suelo.
- Cuando el líder dice **agua**, todos hacen tres saltos de estrella.
- Por cada sentadilla o salto, los jugadores gritan la función de los minerales en el cuerpo humano: **¡Crecer, Desarrollarse, y Mantenerse sano!**

Relevos de Saquitos 10 conos o marcadores de piso y 5 saquitos por equipo

- Todos los miembros de un equipo se alinean en el cono inicial (un equipo de cada lado de cada cono).
- Cada equipo recibe cinco saquitos (también se pueden usar pelotas pequeñas de espuma o bufandas si no tienes saquitos).
- Cuando el líder inicie el juego, la primera persona de cada equipo corre o camina hacia el cono al final de la línea, coloca el saquito ahí y regresa al punto de partida.
- La siguiente persona en fila hace lo mismo.
- Se repite el proceso hasta que todos los saquitos hayan sido colocados del otro lado.
- Después se hace al revés, recogiendo todos los saquitos, uno por uno, hasta que estén de vuelta en el lugar inicial.
- A lo largo de la carrera, el líder puede gritar uno de tres movimientos diferentes: saltar, caminar de espaldas, o correr.
- Todos los jugadores que estén haciendo en ese momento su turno del relevo deben hacer este movimiento (si físicamente no puedes hacer este movimiento, puedes simplemente caminar de prisa)
- El primer equipo en terminar en llevar y traer sus saquitos gana.
- Repite este relevo varias veces, cambiando el orden de los participantes 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.

Tabla de Nutrición

Nutrientes	Funciones más importantes	Grupos alimenticios principales
Proteína	<ul style="list-style-type: none"> • Proporciona material para el crecimiento y reparación de los músculos • Se utiliza para hacer hormonas y sangre 	
Calcio (mineral)	<ul style="list-style-type: none"> • Hace que los dientes y huesos sean fuertes • Ayuda a que los músculos se muevan • Ayuda a que la sangre se coagule 	
Vitamina C (vitamina)	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a curar cortadas y lesiones • Ayuda a mantener el sistema inmunológico fuerte 	
Fibra	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a sentirse lleno • Limpia el sistema digestivo 	
Carbohidratos	<ul style="list-style-type: none"> • Fuente principal de energía para el cuerpo • Única fuente de energía para el cerebro 	
Grasa	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a formar las células del cuerpo • Transporta vitaminas A, D, E y K 	

Hoja de Respuestas

Nutrientes	Funciones más importantes	Grupos alimenticios principales
Proteína	<ul style="list-style-type: none"> • Proporciona el material para el crecimiento y reparación de los músculos • Se utiliza para hacer hormonas y sangre 	Carnes y legumbres
Calcio (mineral)	<ul style="list-style-type: none"> • Hace que los dientes y huesos sean fuertes • Ayuda a que los músculos se muevan • Ayuda a que la sangre se coagule 	Leche
Vitamina C (vitamina)	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a curar cortadas y lesiones • Ayuda a mantener el sistema inmunológico fuerte 	Frutas y vegetales
Fibra	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a sentirse lleno • Limpia el sistema digestivo 	Granos, frutas y vegetales (granos integrales)
Carbohidratos	<ul style="list-style-type: none"> • Fuente principal de energía para el cuerpo • Única fuente de energía para el cerebro 	Granos, frutas y vegetales
Grasa	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a formar las células del cuerpo • Transporta vitaminas A, D, E y K 	Carnes, leches y aceites