

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 los fundamentos de los nutrientes y los calentamientos, y ¡haremos unas divertidas actividades físicas!

## Introducción Rompehielos ACTIVA: Viaje a una Isla Desierta

- Ve alrededor del grupo preguntándole a cada uno, "Si solamente pudieras llevar tres cosas a una isla desierta, ¿cuáles serían?"

## 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.**

## Lección ACTIVA de Actividad Física

- La cosa más importante de recordar acerca del ejercicio es siempre empezar despacio cada sesión de ejercicios que hagas. Cada vez que hagas ejercicio es importante empezar con algún tipo de calentamiento que ponga tus articulaciones, músculos y corazón en movimiento y listos para el ejercicio.
- El calentamiento aumenta un poco los latidos de tu corazón, y eleva la temperatura de tus músculos y tejidos conectivos, haciendo menos probable que te lesiones durante el ejercicio. El estiramiento NO es una forma de calentamiento; el estiramiento es algo que haces DESPUÉS de haber hecho el calentamiento. Si te estiras antes de haber calentado, te puedes lesionar.
- Cuando termines tu sesión de ejercicios, también debes hacer un enfriamiento para permitir que los latidos de tu corazón regresen a su nivel normal. Esto es especialmente importante si estuviste haciendo ejercicios muy fuertes e intensos.
- Durante el enfriamiento, puedes hacer ejercicios de estiramiento para mejorar tu flexibilidad. ¡Ahora ya estamos listos para divertirnos!

---

## Nutrición y Actividad Física **Simón Dice** hoja de Simón Dice al final de la lección

- Elige un "Simón" que escoja actividades físicas que se van a hacer. Todos los ejercicios deben hacerse sin necesidad de moverse alrededor del área de juegos, como por ejemplo saltos de tijera, caminar en el mismo lugar, etc.
- Después de 45 segundos, el líder del juego lee una pregunta al grupo. Todos los que saben la respuesta deben subir la mano. Si la respuesta es la correcta, esa persona se convierte en el nuevo líder durante el juego y el ciclo se repite.
- Si la respuesta es incorrecta, las otras personas tienen una oportunidad de adivinar hasta que alguien de la respuesta correcta. Si nadie da la respuesta correcta, el líder hace una nueva pregunta. Si alguien se confunde y el líder lo descubre, debe darse la vuelta y seguir jugando de espaldas hasta que el líder cambie (pero esta personas continua jugando).

## Nutrición ACTIVA: Discusión sobre la Introducción Parte A

¿Por qué es importante que todos conozcamos lo básico acerca de la nutrición?

- Notas para los padres:
  - Como padres, ustedes son los que compran los alimentos para su familia
  - Ustedes deben enseñarles a sus hijos qué alimentos elegir para crecer sanos y fuertes
  - Los hábitos alimenticios que desarrollen ahora se mantendrán con ellos el resto de sus vidas
  - Ellos aprenden de ustedes – ¡son un buen ejemplo!
- Los nutrientes son los componentes básicos de la nutrición
- Piensa que tu cuerpo es un automóvil; para funcionar bien, tu automóvil necesita muchas cosas diferentes – gasolina, aceite, refrigerante, y mantenimiento cada cierto tiempo.
- Nuestros cuerpos operan de la misma forma que un automóvil – nosotros también necesitamos todo tipo de alimentos y exámenes cada cierto tiempo para mantenernos sanos y sentirnos bien.
- Nadie se imagina que un automóvil puede funcionar bien si no tiene aceite, ¿verdad? ¿Y gasolina?
- Si no le damos a nuestro cuerpo los nutrientes que necesita, no va a funcionar bien. Y si nuestro cuerpo no funciona bien, nos podemos sentir cansados, débiles, o hasta enfermos.
- Lo que le metemos a nuestro cuerpo puede afectar cómo nos sentimos, física y mentalmente.

¿Alguna vez has oído la frase "Eres lo que comes"? ¿Qué significa para ti?

---

## Juegos ACTIVOS

### ¡Bailando! Música y un aparato para escuchar música

- Bailar es una excelente manera de hacer ejercicio.
- Hay dos estaciones en el área de bailar. Una es el reto de baile, y la otra es el área de coreografía. En el reto baile, debes bailar sin parar por 25 a 30 segundos, descansar un minuto, y luego seguir bailando por otros 25 a 30 segundos más. Notarás cómo el baile acelera tu corazón mientras tú la pasas bien.
- En el área de coreografía, tendrás que crear y practicar un baile que dure entre 15 y 20 segundos. ¡Sé creativo y diviértete mucho!
- Completa una estación antes de pasar a la otra.

### Reto de Tirar y Agarrar 2 pelotas suaves de espuma

- Cada equipo debe completar 10 pases de ida y vuelta entre los miembros del equipo.
- Después de cada pase, los dos deben moverse a diferentes lugares dentro del área designada. Puedes usar conos o marcadores en el piso para designar los lugares para hacer los pases.

---

## 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.

**Simón Dice**

- P: ¿Qué tipo de pan es más saludable? ¿Blanco o Integral?  
R: Integral
- P: ¿Cuál es el principal nutriente en la leche que nos da huesos y dientes fuertes?  
R: Calcio
- P: ¿A qué grupo alimenticio pertenecen los bananos?  
R: Las frutas
- P: ¿Cuál es una mejor fuente de proteínas? ¿Galletas de soda o manías?  
R: Manías
- P: ¿A qué grupo alimenticio pertenecen las zanahorias?  
R: Los vegetales
- P: ¿Qué actividad es mejor para tu salud? ¿Jugar juegos de video o salir a caminar?  
R: Salir a caminar
- P: ¿Qué nutriente que está en la carne es importante para el crecimiento de los músculos?  
R: La proteína
- P: ¿Qué parte del cuerpo crece y mejora con entrenamientos de fuerza?  
R: Los músculos
- P: Falso o verdadero: Todas las comidas tienen el mismo tamaño de porción.  
R: Falso
- P: ¿Qué alimento te da energía por más tiempo? ¿Chocolate o granola?  
R: Granola
- P: ¿Qué vitamina tiene un alto contenido en las naranjas?  
R: Vitamina C
- P: ¿Qué es mejor para ti? ¿Una manzana o un dulce?  
R: Una manzana