

**ALIMÉNTATE BIEN,  
HAZ EJERCICIO,  
DIVIÉRTETE**



## El gran viento sopla

Los niños se mantendrán en movimiento mientras se conocen mejor entre ellos.



### PERFECTO PARA...

- Edades: 7 a 14
- Tamaño del grupo: 10 o más
- Tiempo: 15 minutos o más
- Lugar: Al aire libre, en el interior

### MATERIALES

Sillas (opcional)

### PREPARACIÓN

Ninguna

Consulta más abajo la sección “Hazlo tú mismo” para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.

### INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ DECIR:** Sabemos lo importante que es alimentarse bien para jugar con ganas durante este verano. Hoy, vamos a conocernos mejor mientras nos mantenemos activos.
- 2. QUÉ HACER:** Ordena a los estudiantes en un círculo con un lugar o una silla menos que la cantidad de personas que participen en el juego. Asegúrate de que el círculo se extienda lo suficiente para que los niños corran por el centro.
- 3. CÓMO JUGAR:** Una persona se para en el medio y dice “El gran viento sopla para...” y termina la oración diciendo un alimento saludable favorito o un modo favorito de mantenerse físicamente activo. Por ejemplo: “El gran viento sopla para quien ame las moras”. Si la oración también es válida para otros, esas personas deben levantarse de sus asientos y correr para encontrar otros nuevos al otro lado del círculo. La última persona que esté parada y no pueda encontrar un asiento debe inventar una nueva oración “El gran viento sopla” para continuar el juego.
- 4. CONCLUSIÓN:** “¿Todos encontraron un asiento en cada turno? ¡Excelente! ¿Cuántas cosas nuevas aprendieron unos de otros? ¡Recuerden alimentarse bien, hacer ejercicio y divertirse!”

### ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

Trae algunas de las frutas y los vegetales favoritos que se mencionaron para que los niños los prueben.



¡Nos divertimos haciendo amigos mientras nos alimentamos bien para jugar con ganas en (nombre de la ubicación) hoy! ¡Hemos aprendido que muchos niños aman las moras! Vamos a tenerlas disponibles para disfrutar el (escribe la fecha).



### Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, ofrece más sugerencias de oraciones si los niños no saben qué decir.	Para grupos más pequeños, los estudiantes pueden compartir más acerca de por qué sus oraciones son ciertas.	¡Si tienes más tiempo, sigan jugando!
Para niños más grandes, desafíalos a que inventen oraciones que sean solo acerca de alimentos y ejercicios.	Para grupos más numerosos, divídelos en 2 círculos.	Si tienes menos tiempo, limita la cantidad de rondas que se jueguen.

**¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!**

Mientras estés sirviendo los alimentos, pídeles a los niños que mencionen sus frutas, vegetales o actividades de verano favoritos.