



Encuentra la Verdura



¡Alístense!

Tomen turnos para que todos tengan chance de ser el líder de la actividad.



El líder de la actividad va a **escoger** a un jugador para ser el "Buscador de Verduras". Hagan que cierre los ojos.

El líder de la actividad va a **escoger** a otro jugador para ser la "Verdura." Todos los jugadores, excepto el "Buscador de Verduras" sabrán quién es la "Verdura."

CONSEJO: Pongan a un adulto como líder de la actividad, pero imótenlo a jugar también!

Instrucciones:

1. El líder de la actividad va a nombrar un movimiento específico (saltos de tijeras, correr en su lugar, sentadillas, etc.). Cuando se diga un movimiento todos los jugadores deben hacerlo.
2. Si el "Buscador de Verduras" se acerca a la "Verdura", los jugadores deben realizar más rápido el movimiento. Si el "Buscador de Verduras" se aleja de la "Verdura", los jugadores deben realizar más lento el movimiento.
3. ¡El "Buscador de Verduras" debe adivinar cuál jugador es la "Verdura"!

CONSEJOS: Pueden intentar diferentes conceptos de movimiento en vez de rápido/lento (por ejemplo, grande/pequeño; derecha/izquierda).

Puntos de Conversación Familiar

Conversen y escriban o dibujen sus respuestas en el espacio provisto.

1. Esta actividad les ayudó a realizar una actividad física ligera, moderada y vigorosa. ¿Qué parte de la actividad creen que fue un movimiento vigoroso?
2. ¿Cuál es son sus actividades vigorosas favoritas?