

¡DALE ENERGÍA A TU CUERPO CON FRUTAS Y VEGETALES!



Pimiento rojo, pimiento verde, pimiento chile

Los niños aprenderán a alimentarse bien mientras juegan este divertido y activo juego en grupo.



PERFECTO PARA...

- Edades: 6 a 11
- Tamaño del grupo: 5 a 30
- Tiempo: 15 a 30 minutos
- Lugar: Al aire libre

MATERIALES

Ninguno

PREPARACIÓN

Ninguna

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

Consejo divertido: **Juego de este juego, prueba Disfruta los pimientos de la página 29.**



INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ DECIR:** “Sus cuerpos necesitan energía para correr, jugar y estar activos. Las frutas y los vegetales pueden darles a sus cuerpos la energía que necesitan para estar de la mejor forma. Hoy vamos a realizar un juego divertido para poner sus cuerpos en movimiento. ¿Quién sabe jugar Luz roja, Luz verde? Este juego se llama Pimiento rojo, Pimiento verde, Pimiento chile”.
- 2. QUÉ HACER:** Párate en la línea de llegada. Haz que los niños se paren hombro con hombro en la línea de salida mirando hacia ti.
- 3. CÓMO JUGAR:** Cuando les des la espalda a los niños y digas “Pimiento verde”, ellos correrán hacia ti. Cuando te voltees hacia ellos y digas “Pimiento rojo”, deben detenerse. Si alguno sigue corriendo, debe regresar a la línea de salida y comenzar de nuevo. Si dices “Pimiento chile” en cualquier momento, los niños tienen que bailar o saltar en su lugar. El primer jugador que llegue a ti gana y se convierte en el “Rey del pimiento” para el siguiente juego.
- 4. CONCLUSIÓN:** “Aunque esto haya sido un juego, nos enseña una idea importante. Proporcionenles energía a sus cuerpos con frutas y vegetales. ¿Pueden pensar en alguna otra fruta y vegetal rojo y verde?”.

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Invita a los miembros de la familia a que jueguen.
- Juega nuevamente con diferentes frutas y vegetales rojos y verdes, como manzanas, peras y tomates.



Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, practica las indicaciones una vez todos juntos antes del juego.	Para grupos más pequeños, permite que a cada niño le toque ser líder.	Si tienes menos tiempo, di “Pimiento verde” con más frecuencia.
Para niños más grandes, nombra vegetales rojos y verdes en lugar de pimientos.	Para grupos más numerosos, dispérsense en un espacio más amplio.	Si tienes más tiempo, continúa con la actividad de probar pimientos (pág. 29).

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

¡Usa esta idea para controlar cómo se mueven los niños mientras esperan en fila! Cuando quieras que la fila se detenga, di “Pimiento rojo”. Cuando quieras que la fila se mueva, di “Pimiento verde”. Cuando quieras que todos bailen, di “Pimiento chile”.