



IDEAS DE ACTIVIDADES DE ¡SIGAN MOVIÉNDOSE!

El ejercicio físico es vital para llevar una vida feliz y saludable.

Comiencen cada actividad de GPN con un calentamiento físico. Cada vez que vean el **símbolo de ¡Sigán moviéndose!**, escojan una de las ideas que aparecen a continuación. Las ideas a continuación son de Guías y Scouts de Filipinas, Madagascar, Tanzania y Sri Lanka:

Canción de ¡Vamos Bananas!

Parados en un círculo, pongan los brazos sobre la cabeza y digan: "¡Bananas del mundo, únense!" Luego hagan lo siguiente:

- Pela banana, pela la banana; pela banana, pela la banana (bajen los brazos lentamente)
- Puré banana, puré de banana; puré banana, puré de banana (simulen machacar la banana)
- Coman banana, coman la banana; coman banana, coman la banana (simulen comer la banana)
- ¡Vamos bananas, vamos bananas! (Corran por el espacio libremente)

Canción de la ensalada de frutas

Canten los nombres de las diferentes frutas al son de la canción francesa Frère Jacques. ¡Inventen movimientos de baile para acompañar cada fruta!

Escribir con el cuerpo

El/la líder dice diferentes alimentos. Escriban el nombre de los alimentos con su cuerpo: ¡muevan la cabeza, los brazos, las caderas y las piernas para ayudarse!

Zumba

Creen una pequeña rutina de baile en la que todos puedan participar. ¡Pongan música energizante y háganle!

Dedo de banano

El/la líder dice un alimento en voz alta y una parte del cuerpo; por ejemplo, dedo de banano. ¡Todos corren a tocar algo del mismo color que el alimento (amarillo), con esa parte de su cuerpo (dedo)! Repitan.

Orquesta de baile

Nominen a un/a detective y éste/a sale de la habitación. El resto del grupo nombra a un/a director/a de orquesta secreto/a. El/La director/a comienza un movimiento de baile y el grupo lo copia. El/La detective regresa e intenta adivinar quién es el/la director/a. El/La director/a cambia el movimiento con regularidad y el grupo lo copia sin ser muy evidentes.

Frijoles saltarines

Cuando el/la líder grita: "¡Frijol saltarín!", todos saltan. Cuando el/la líder grita: "¡Frijol corredor!", todos corren. Frijol ancho = abran bien los brazos y las piernas. Frijol gelatina = se tambalean por la habitación.

Mi gol

Dos equipos compiten por meter el balón en la portería tantas veces como sea posible en cinco minutos. Pueden botar, lanzar, patear o pasar el balón. No pueden mantener el balón por más de tres segundos.

Letras corporales

El/la líder menciona diferentes alimentos. Hagan la forma de la primera letra del alimento con su cuerpo. ¡Compitan en grupos y a contrarreloj!

Papa caliente

Mantengan un globo o pelota ligera en el aire, pasándola rápidamente por el espacio. ¡No la dejen caer!

Canasta de frutas

En un círculo, el/la líder susurra uno de los cuatro nombres de frutas a cada persona, por ejemplo, piña, fresa, mango, naranja. El/La líder luego se para en el medio y nombra una fruta. Si esta es su fruta, corran a intercambiar el lugar con alguien. Si se quedan sin lugar, tomen el lugar del/de la líder. El/La líder también puede gritar: "¡Canasta de frutas!", donde todos tiene que intercambiar lugares.

Para obtener más información sobre la importancia y los beneficios de la actividad física, visiten: www.who.int/publications/i/item/9789240015128