

¡ATRAPA LA ENERGÍA!

1/6

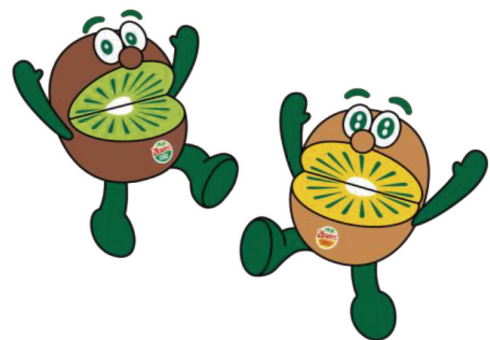
OBJETIVO

En el juego “Atrapa la energía” se trata de relacionar la vitamina que predomina en cada fruta o verdura, y viceversa, de forma que los alumnos y alumnas recuerden la vitamina asociada a una fruta o a una verdura.

Esta dinámica es similar al juego “del pañuelo”, en el que dos equipos compiten por llegar primero a coger el pañuelo que sujeta el árbitro cuando éste nombra la fruta, verdura o vitamina.

Por ello, se contemplan varias formas de juego en función de lo que diga el árbitro:

- En cada ronda, el árbitro lista las frutas y verduras. Los alumnos que tengan esa misma fruta o verdura deben correr a coger el pañuelo.
- En cada ronda, el árbitro nombra las vitaminas. Los alumnos que tienen esa vitamina corren a coger el pañuelo.
- En cada ronda, el árbitro anuncia una fruta o verdura, pero los alumnos que corren hacia él son los que tienen la vitamina asociada a esta.
- En cada ronda, el árbitro dice una vitamina, pero los alumnos que corren hacia él son los que tienen la fruta o verdura asociada a esta.
- En cada ronda, el árbitro alterna entre fruta y vitamina, teniendo que salir corriendo tanto el alumno del equipo “fruta y verdura”, como el alumno del equipo “vitamina”.



MATERIALES

- Un pañuelo.
- 1 recortable “Atrapa la energía”
- Cinta transparente para pegar las tarjetas en las camisetas de cada alumno/a.
- Tijeras para recortar las tarjetas.
- 1 folio para anotar las puntuaciones de los 2 equipos.

¡ATRAPA LA ENERGÍA!

2/6

REGLAS

1. Forma dos equipos de juego en función de lo que vaya a nombrar el árbitro: equipo "Fruta" y/o equipo "Vitamina".
 2. Otro alumno/a, que hace de árbitro, se sitúa en el centro del patio; será quien sujete el pañuelo en una mano mientras anuncia, en cada ronda, la vitamina o la fruta.
 3. Reparte las tarjetas a cada alumno y alumna y pide que se la peguen en la camiseta, o en la frente si quieres hacerlo más difícil.
 4. Sitúalos frente a frente, puede ser en cada lateral del patio, lejos los unos de los otros para asegurarte de que corran cuando el árbitro anuncie la vitamina o la fruta.
- Los dos equipos son "fruta y verdura":
 - En cada ronda, el árbitro dice las frutas y verduras. Los alumnos que tengan esa misma fruta o verdura deben correr a coger el pañuelo. Gana quien llega primero.
 - Los dos equipos son "vitamina":
 - En cada ronda, el árbitro lista las vitaminas. Los alumnos que tienen esa vitamina corren a coger el pañuelo. Gana quien llega primero.
 - Los dos equipos son "vitamina":
 - En cada ronda, el árbitro enumera una fruta o verdura, pero los alumnos que corren hacia él son los que tienen la vitamina asociada a esta. Gana quien llega primero.
 - Los dos equipos son "fruta y verdura":
 - En cada ronda, el árbitro nombra una vitamina, pero los alumnos que corren hacia él son los que tienen la fruta o verdura asociada a esta. Gana quien llega primero.
 - Un equipo es "fruta y verdura" y el otro, "vitamina":
 - En cada ronda, el árbitro alterna entre fruta y vitamina, teniendo que salir corriendo tanto el alumno del equipo "fruta y verdura", como el alumno del equipo "vitamina". Gana quien llega primero.
 - Por ejemplo, si dice "Vitamina D", los niños del equipo "vitamina" que tengan esa vitamina saldrán corriendo a coger el pañuelo; pero también tendrán que salir corriendo aquellos que tengan la fruta o verdura asociada a esa vitamina (Brócoli y aguacate).

El primero que llegue a coger el pañuelo obtendrá un punto, y así con el resto de rondas hasta determinar, por puntuación, qué equipo gana.

¡ATRAPA LA ENERGÍA!

3/6

ALBARICOQUE



VITAMINA A

MELOCOTÓN



VITAMINA A

ZANAHORIA



VITAMINA A

MANZANA



VITAMINA A

MANGO



VITAMINA A

SANDÍA



VITAMINA A

¡ATRAPA LA ENERGÍA!

4/6

COLIFLOR



VITAMINA B

PLÁTANO



VITAMINA B

MELÓN



VITAMINA B

ACELGAS



VITAMINA B

¡ATRAPA LA ENERGÍA!

5/6

AJO



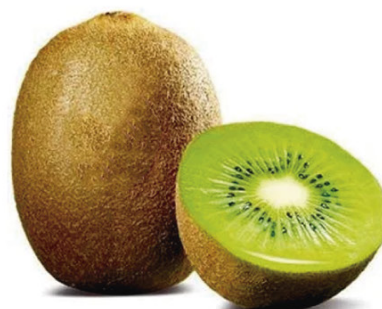
VITAMINA C

FRESAS



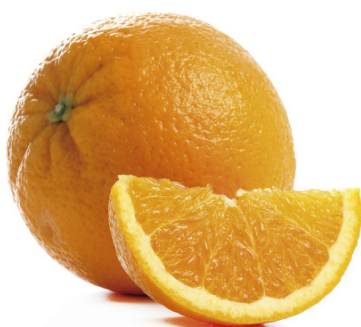
VITAMINA C

KIWI VERDE



VITAMINA C

NARANJA



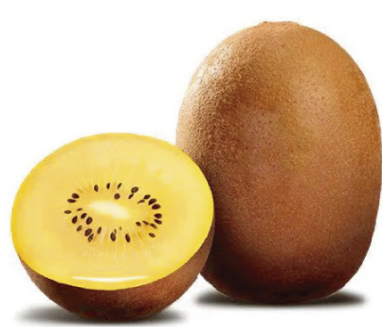
VITAMINA C

PIMIENTO ROJO



VITAMINA C

KIWI AMARILLO



VITAMINA C

¡ATRAPA LA ENERGÍA!

6/6

BRÓCOLI



VITAMINA D

REPOLLO



VITAMINA K

AGUACATE



VITAMINA D

ESPINACAS



VITAMINA K