

Tarjetas del bolso con actividades para llevar a casa

LUGARES DENTRO Y FUERA DE LA ESCUELA

Motive la actividad física en la familia al permitir que los estudiantes se lleven a casa un bolso lleno de equipo básico y estas tarjetas de actividad. Mezcle y corresponda estas tarjetas para diferentes edades.

FAMILIAS

Usen estas tarjetas para jugar de manera segura con el equipo y experimenten juntos con los juegos divertidos.

Nota de seguridad: siga las **pautas de desinfección** apropiadas entre cada uso.

El equipo a bajo costo al que se hace referencia en estas tarjetas se puede comprar en las tiendas de un dólar: **Gopher Sport**, **US Games** o **Flaghouse**.

Burbujas



CÓMO USAR

Sopla burbujas e intenta "atraparlas" o moverlas sin reventarlas.

ACTIVIDADES

Juega al "tenis" de burbujas con un miembro de la familia. Túrnense para mover una burbuja sobre una línea de tiza o una cuerda sin reventarla.

Pelota con peso



CÓMO USAR

Lanza la pelota o juega con ella.

ACTIVIDADES

Formen un círculo con 4 o más personas. Pongan música y pasen la pelota alrededor del círculo. El que tenga la pelota cuando la música se detenga está fuera. La última persona sin la pelota al final gana.

Pelota de actividades



CÓMO USAR

Lanza la pelota o juega con ella.

ACTIVIDADES

Juega a atrapar la pelota, al voleibol, al fútbol o al kickball con familiares y amigos.

Disco de equilibrio



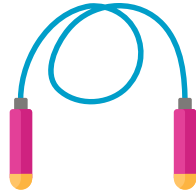
CÓMO USAR

Párate sobre el disco de equilibrio con uno o ambos pies y trata de equilibrarte.

ACTIVIDADES

Haz que un miembro de la familia o un amigo sea el "espejo" al copiar tus movimientos en el disco de equilibrio, como pararse usando una sola pierna. Luego, cambien lugares.

Cuerda de saltar



CÓMO USAR

Sostén un extremo de la cuerda en cada mano, mueve la cuerda sobre tu cabeza y salta con uno o ambos pies.

ACTIVIDADES

Salta la cuerda afuera, adentro, con música y haz una competencia con tu familia y amigos.

Mi diario



CÓMO USAR

Anota cuáles artículos del bolso de actividades usaste, qué actividades divertidas intentaste y cuánto tiempo estuviste activo cada día.

Luego, ¡compártelo con tu familiares y amigos!

Podómetro



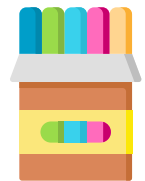
CÓMO USAR

Coloca un podómetro en tu cintura y deja que cuente tus pasos. Asegúrate de que el podómetro esté en cero cuando empieces.

ACTIVIDADES

Camina o corre e intenta superar tu número de pasos cada día. Puedes hasta competir con tu familiares y amigos.

Tiza para la acera



CÓMO USAR

Haz dibujos o actividades en la acera.

ACTIVIDADES

Dibuja una rayuela, cuatro cuadrados o una pista de obstáculos para que tú y tu familia salten, brinquen, pirueteen y gateen a través de ella.

Apila los vasos rápido



CÓMO USAR

Saca los vasos del empaque y usa ambas manos para apilarlos tan rápido como puedas.

ACTIVIDADES

Cuenta tu tiempo y desafía a tu familiares y amigos a una competición para ver quién puede apilar los vasos más rápido.

Poly Spots



CÓMO USAR

Extienda los puntos Poly Spots en el suelo.

ACTIVIDADES

Mientras los demás se paran sobre los puntos Poly Spots en un círculo grande, tú te paras en el medio. Di algo que te guste (por ejemplo, perros). Todos los que les gustan los perros corren a un punto diferente del círculo y la última persona sin un punto va al centro. Repite.

Aro de hula-hula



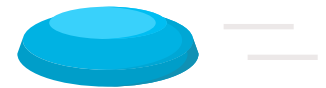
CÓMO USAR

Mueve el aro de hula-hula alrededor de tu cintura sin usar las manos o intenta la divertida actividad a continuación.

ACTIVIDADES

A través del *hula hoop*, conecta tus manos con otras en un gran círculo. Muevan el aro de hula-hula alrededor del círculo sin soltar las manos.

Frisbee



CÓMO USAR

Con el frisbee en tu mano, dobla el brazo y extiéndelo rápidamente para lanzarlo.

ACTIVIDADES

Juega a atrapar el frisbee con familiares y amigos o juega con tu perro. También pueden turnarse para lanzar el frisbee a un objetivo y ver quién se acerca más.