

# Actividades familiares en casa inspiradas en los campamentos de verano

Tal como un día de campo o un campamento de verano, participar en juegos activos en casa puede proporcionar entretenimiento saludable y un momento social de calidad para todas las edades.

Ya sea en casa o afuera, toda la familia puede tener un “día de campo” en casa con estas actividades inspiradas en los campamentos de verano.



## CORRER Y PERSEGUIRSE

### Carrera del huevo en la cuchara

Los jugadores corren mientras equilibran un huevo sobre una cuchara.

*Modificación:* agregue obstáculos a la pista de carrera para incrementar el desafío a los niños mayores.

### Carrera de sacos

Los jugadores corren mientras saltan dentro de sacos grandes o una funda de almohada resistente.

### Carrera de relevos

En equipos, cada jugador debe encontrar un objeto específico o completar una tarea activa antes de avanzar al compañero de equipo siguiente (vea nuestra [Búsqueda de tesoros en casa](#) para ideas). El primer equipo que pase todos los objetos o complete todas las tareas gana.

### Captura la bandera

Los jugadores forman dos equipos y cada equipo coloca su “bandera” (cualquier objeto pequeño) en un lugar visible en su “territorio”. Los jugadores intentan capturar la bandera del otro equipo y traerla a la base de inicio en su territorio sin ser atrapado por alguien del otro equipo. Los jugadores que sean atrapados pueden cambiar equipo o moverse lentamente hasta que un compañero de equipo pueda “liberarlo”.

*Consejo de seguridad:* use tubos flotadores de piscina para atrapar a los jugadores.



## HURRA, HULA-HULA

### Lanza el aro humano

Los jugadores se turnan para lanzar un aro de hula-hula o un aro flotador de piscina e intentan conseguir que caiga en el otro jugador. El jugador con los lanzamientos más exitosos gana.

## Maniobra el aro de Hula Hoop

Mientras se agarran las manos en un círculo, los jugadores deben mover un aro de hula-hula alrededor del círculo completo al entrar y agacharse a través del círculo sin separa las manos de los demás.

*Modificación:* agregue más aros de hula-hula para grupos más grandes; use tubos flotadores de piscina para crear una distancia entre los jugadores.

## Tubo flotador de piscina Javelin

Los jugadores intentan lanzar un tubo flotador a través de un aro de hula-hula colocado a varios pies de distancia.



### DEPORTES, AFEITAR Y SALPICAR PINTURA, ¡AY!

## Tenis con burbujas

Los jugadores se turnan para soplar burbujas por encima de un pedazo de cuerda o una línea de tiza e intentan atrapar y regresar la burbuja antes de que explote.

*Modificación:* haga una solución para burbujas de larga duración con una mezcla de detergente para platos y sirope de maíz.

## Haga su propio hockey de mesa

Sobre una superficie lisa (por ejemplo, un piso de madera), los jugadores intentan anotar goles al navegar el “disco” (por ejemplo, un objeto ligero como una tapa) más allá de su oponente en el lado opuesto. Los jugadores pueden usar vasos de papel como sus “palos de hockey” para tirar el disco y toallas o frazadas enrolladas como líneas de banda para mantener el disco en el juego.

## Afeita el globo

Los jugadores cubren globos con crema de afeitar e intentan “afeitarlos” al remover la crema de afeitar con el borde de una varita o una hoja. Los jugadores pueden competir para ver quién afeita su globo primero.

*Modificación:* haga su propia crema de afeitar económica con bicarbonato sódico, jabón y agua. No olvide recoger los pedazos de todos los globos explotados.

## Salpica pintura con una cinta

Los artistas se turnan para sumergir una cinta atada a una vara en pintura de diferente colores (busque versiones a base de agua, ecológico y apropiados para los niños) y usan movimiento para pintar un lienzo grande o una pieza de cartón. Y antes de que se dé cuenta, ha creado una obra maestra de arte para la familia.

*Modificación:* cubra los ojos del pintor para que otros miembros de la familia les dé indicaciones verbales de cómo y dónde pintar.