



@upowerkingco



@upower_org

¡Sigue jugando!

Jugar y mantenerse activo es una de las mejores maneras de reducir el estrés y aumentar tu salud mental en estos tiempos inciertos. Es por eso que UPower ha creado el paquete de actividades UHome para ayudarte a mantenerte en movimiento.

- Página de recursos de Upower - <https://www.u-power.org/resources/>
- King County Play Equity Coalition - www.kcplayequity.org/covid19/
- The Sports Institute - <https://thesportsinstitute.com/exercise-anywhere/>
- Volt: #1 AI Workout App - **Suscripción gratuita; escanear el código URL para acceder**



ACTIVIDADES DE CHALK DE LADO

1. RAYUELA

Usa tu imaginación y dibuja las cajas para saltar usando varios colores y formas. Una vez que haya superado el salto, vea si puede saltar dos veces en cada caja o usar diferentes pies para saltar en el camino hacia arriba y hacia atrás.

2. EVITAR EL TIBURÓN

Con diferentes colores de tiza, dibuje “playas” a diferentes distancias. Use tiza azul para dibujar agua y aletas de tiburón entre las playas y haga que los niños salten de playa a playa para evitar los “tiburones” en el “agua”.

3. TIZA BULLSEYE

Usa varios colores de tiza y dibuja círculos concéntricos con una diana en el medio. Dentro de cada círculo, escriba valores de puntos si los niños quieren repasar sus habilidades matemáticas o simplemente usan marcadores para ver quién puede lanzar un elemento más cercano a la diana

4. FOUR SQUARE

Dibuja tu propia cancha de 4 cuadrados con tiza, marca un número del 1 al 4 en cada cuadrado y usa una pelota hinchable para jugar este divertido juego. Cada jugador se para en cada una de las casillas, y el jugador en la casilla 4 comienza haciendo rebotar la pelota en su casilla y luego golpeándola hacia una de las otras casillas. El jugador receptor golpea la pelota con cualquier otro jugador. La pelota debe rebotar en el cuadrado del jugador receptor una vez y debe golpearla a otro jugador antes de que rebote por segunda vez. Si el jugador falla un cuadrado o la pelota rebota por segunda vez antes de golpearla, está “fuera”. Si hay más de 4 jugadores, el jugador que está fuera va al final de la línea de jugadores que esperan. Si solo hay 4 jugadores, el jugador que está fuera se movería a la siguiente posición más baja, siendo 4 el cuadrado más alto.

5. GIMNASIO COMUNITARIO

Dale sabor a tus paseos por el vecindario agregando estaciones de entrenamiento en el camino. Alrededor de cada $\frac{1}{2}$ cuadra use la tiza para escribir un ejercicio para que todos hagan mientras caminan. Ejemplos: 10 saltos, 10 sentadillas aéreas, etc.

MÁS EN LA ESPALDA...



ACTIVIDADES DE BOLA DE PLAYA

1. GRIFOS

Los grifos se pueden jugar solos o con un amigo. Intenta ver cuánto tiempo puedes mantener la pelota en el aire sin dejando que toque el suelo. Para hacerlo más difícil, intente usar solo sus pies para mantener la pelota en el aire.

2. HOCKEY CON PELOTA DE PLAYA

Encuentre un artículo de casa seguro para usar como palo de hockey, como fideos de piscina, escoba, etc. Divide en 2 equipos y establece áreas de gol en los extremos opuestos del área de juego. Los jugadores usan solo su "palo de hockey" para intentar golpear la pelota en el gol del otro equipo.

3. FÚTBOL CON PELOTA DE PLAYA

Establezca un área de juego segura y designe dos goles en los extremos opuestos. Divide en 2 equipos y usa solo tus pies para tratar de anotar.

4. ¡HAZ EL TUYO!

Usando cualquier espacio y otros elementos que tengas disponibles, usa tu imaginación para crear tu propio deporte nuevo. Variaciones de béisbol, "basketball", fútbol, golf ... etc. son posibles con solo una pelota de playa y algo de imaginación.

En consideración por recibir el equipo, eximo de responsabilidad y renuncio a mi derecho de demandar a Upower, sus oficiales, voluntarios, empleados y agentes (colectivamente, "Upower") de cualquier reclamo que surja de mi aceptación o uso del equipo o aceptación o uso del equipo por parte de mis hijos menores. En nombre mío y de mis hijos menores, libero a Upower de toda responsabilidad, renuncio a mi derecho de demandar a Upower y asumo todo el riesgo de aceptar o usar el equipo.

¡Mantente seguro y diviértete!

¡Traído a ti por tus amigos en Upower!