



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**



FÚTBOL AMERICANO

1. DERRIBAR LA BOTELLA

- Obtenga una botella de agua de plástico y colóquela en un lugar estable. Párese unos 10-15 pies hacia atrás y apunte a lanzar la pelota de fútbol para derribar la botella de agua.
- Para hacerlo más difícil, sigue retrocediendo un par de veces cada vez que lo derribes.
- ¡También puedes desafiar a otras personas! ¡Alinea algunas botellas de agua, toma turnos y compite para ver quién puede derribar la mayor cantidad de botellas en 5 tiros!

2. TOUCH FOOTBALL

Para el toque fútbol americano, divídase en dos equipos pares y designe una zona de anotación. Después de que el mariscal de campo dice "hike" o otra variación, tiene la opción de pasar la pelota o entregársela al corredor. El jugador con la pelota se considera "fuera" cuando un defensor lo toca con las dos manos. Si un defensor los toca con una sola mano, el corredor aún no se considera "fuera".

3. INTERCEPTACIÓN

Designe un mariscal de campo, receptor y defensor. El defensor comenzará campo abajo listo para interceptar la pelota, el receptor corre por el campo listo para atrapar la pelota y el mariscal de campo debe lanzar al receptor para que puedan llegar a la zona final sin ser tocado o la pelota interceptada por el defensor. ¡La ronda terminará si el pase está completo, el defensor toca al receptor o el receptor anota!

MÁS EN LA ESPALDA...

4. ULTIMATE FOOTBALL

Para el “ultimate” fútbol americano, haz dos equipos y crea 2 zonas finales. Dos equipos intentarán llevar el fútbol de una zona de anotación a la otra, y cada equipo irá a la zona de anotación opuesta. Los jugadores ofensivos pueden pasar a sus compañeros de equipo, pero no pueden correr cuando tienen la pelota. La única forma de avanzar es lanzarlo a un compañero de equipo que esté frente a ti. Si la pelota se cae, el defensor la bloquea o un pase está incompleto, la pelota se entrega al otro equipo.

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!