



@upowerkingco



@upower_org

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 FRISBEE

1. FRISBEE GOLF

Usando objetivos numerados, establezca un “campo de golf” alrededor del patio, parque, campo o donde tenga suficiente espacio para lanzar. Túrnense para lanzar el Frisbee hacia el “hoyo”. Al igual que el golf, intente realizar el menor número de lanzamientos posible para aterrizar el disco dentro de la canasta. El jugador con la puntuación más baja gana.

2. BOLOS CON FRISBEE

Este juego súper simple es fácil de jugar. Alinee las botellas de agua para los bolos e intente derribarlas con el Frisbee.

3. BOCCE FRISBEE

Para este juego, los jugadores forman una línea. La primera persona rueda una pelota de tenis. Cada jugador lanza su Frisbee, tratando de aterrizarlo o cerca de la pelota. El jugador cuyo disco es el más cercano obtiene un punto, ¡dos puntos si su Frisbee cae en la pelota!

4. FRISBEE – C-A-B-A-L-L-O

En lugar de disparar aros, usa un disco volador para este juego de C-A-B-A-L-L-O. El primer jugador crea un desafío, como golpear un objetivo con un frisbee. Si completan el desafío, todos deben intentarlo. Complete el desafío y reciba una letra hasta que deletree C-A-B-A-L-L-O. Túrnense para ser el retador.

MÁS EN LA ESPALDA...

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!