



@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/](http://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**



## JUMP ROPE ACTIVITIES

### 1. JUMP ROPE MATH

Da una ecuación matemática para resolver, como  $2 + 5$ . El saltador repite la ecuación matemática y luego salta la respuesta (en este caso, saltarían 7 veces). Usa ecuaciones más complicadas para practicar las habilidades de matemáticas y saltos. Convierta este juego en una competencia con varios niños convirtiéndolo en un juego de "eliminación". Si alguien salta el número equivocado, o comete un error al saltar, se eliminan. El último saltador restante es el ganador.

### 2. PRACTICA TUS HABILIDADES

Para los niños que juegan solos, una cuerda de saltar es un gran juguete activo. Ponte a prueba para aprender algunas de las habilidades básicas de salto, como:

- Saltos de tijera: aterrizas con un pie hacia adelante, luego en el siguiente salto, cambia de pie.
- Cruzados: aterrizas con los pies cruzados como una X, luego separados,
- luego cruzados nuevamente.
- Duckie: aterrizas con los talones separados, los dedos de los pies y las rodillas apuntando hacia adentro; luego, en el próximo salto, junta los talones y señala los dedos de los pies y las rodillas.
- Balanceo: aterrice sobre un pie y balancee la pierna opuesta hacia un lado, luego active el siguiente salto.
- Bunny Hops: Salta sobre un pie.
- Retroceso: Balancee la cuerda en la otra dirección, saltando hacia atrás.
- Ejecútelo: corra o trote hacia adelante mientras salta.
- Petardos: salta tan rápido como puedas.

### 3. RELÉ DE SALTO DE CUERDA

Ábrete camino hacia la línea de meta para una carrera de relevos simple. O incorpore el salto como un tramo de una carrera de varios pasos.

### 4. GATO Y RATÓN

Necesitas al menos cuatro jugadores para este juego: dos giros de cuerda, un gato y un ratón. El ratón debe saltar sobre la cuerda, correr alrededor de un giro, saltar nuevamente, correr alrededor del otro giro y repetir (esto hará un patrón de figura ocho). Mientras tanto, el gato está haciendo lo mismo mientras persigue al ratón y trata de etiquetarlo. Dale al mouse una ventaja de un salto. Cuando el gato marca el ratón, gira las posiciones y vuelve a jugar. positions and play again.

**¡Mantente seguro y diviértete!**

**¡Traído a ti por tus amigos en Upower!**

*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!***