



@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**



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!