



@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 ayudarlo a mantenerse 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**



PELOTA DE PATIO DE RECREO/KICKBALL

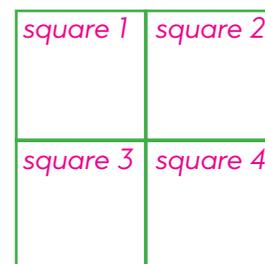
1. DOS CUADRADOS O CUATRO CUADRADOS

Obtenga un poco de cinta adhesiva o tiza y delinee una cancha de 2 o 4 cuadrados y numere cada uno de 1-2 (para 2 cuadrados) y 1-4 (para 4 cuadrados). Cada jugador se para en cada uno de los cuadrados y el jugador en cuadrado 4 (para el juego 4 cuadrados) y el jugador en cuadrado 2 (para el juego 2 cuadrados) comienza haciendo rebotar la pelota en su cuadrado y luego golpeándola hacia uno de los otros cuadrados. El jugador recibiendo la pelota la golpea a cualquier otro jugador. La pelota debe rebotar en el cuadrado de los jugadores una vez y deben golpearlo a otro jugador antes de que rebote por segunda vez. Si un jugador lo tira fuera de un cuadrado o la pelota rebota por segunda vez antes de golpear, están "fuera". Los jugadores rotarían y el ganador se movería a el cuadrado más alta y el jugador que saliera se movería a el cuadrado más bajo.

TWO SQUARE



FOUR SQUARE



2. KICKBALL BOWLING

Alinee las botellas de agua de plástico para bolos y colóquese a unos 10 pies de distancia. Intenta derribar las botellas de agua pateando la pelota. ¡Quien derriba más botellas gana! ¡Puedes probar una ronda haciendo rodar la pelota con tus manos en vez de patearla también!

MÁS EN LA ESPALDA...

PELOTA DE PATIO DE RECREO/KICKBALL CONTINUARON

3. GRIFOS DE KICKBALL

¡Los grifos se pueden jugar solos o con amigos! Usa el kickball e intenta ver cuántas veces puedes golpearlo en una fila sin dejar que la pelota caiga al suelo. Para hacerlo más difícil, puede usar tus pies para mantener la pelota en el aire.

4. BALL TAG

Esto es como un “tag” normal, excepto que cuando hacen “tag” usan las pelotas en lugar de manos. La regla es que nadie debe apuntar por encima de los hombros para evitar posibles lesiones. Para un giro aún mayor, permita que varios niños sean “it” y dele a cada uno una pelota para ser “tag” a los demás.

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!