



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**



MINI BASKETBALL Y MINI BOLA

1. BASKETBALL ARCADE

Establezca un temporizador para 1 minuto y dispare la pelota en el aro y cuente cuantas veces lo tiras adentro. Puede desafiar a un amigo o puede desafiarse a sí mismo para ver quién obtiene la mayor cantidad de canastas en 1 minuto.

2. CABALLO

Usa la mini pelota para jugar C-A-B-A-L-L-O. El primer jugador crea un desafío, como lanzarlo con los ojos cerrados o lanzarlo con la mano menos dominante. Si la persona llega a la red, los otros jugadores tienen que intentar hacer el desafío. Si los otros jugadores pierden el desafío, reciben una letra. La primera persona en obtener todas las letras de C-A-B-A-L-L-O, pierde. ¡La persona sin letras o con menos letras, gana!

3. UNO A UNO

Juega un mini juego de basketball individual de media cancha con el mini aro y la pelota. Un “lay-up”, la jugada de basketball, son de 1 punto y cualquier otro tiro en salto es de 2 puntos. ¡Vea quién puede llegar a 20 puntos primero y ellos son los ganadores!

4. CONCURSO DE “SLAM DUNK”

¡Proponga los movimientos más creativos y vea quién puede ser el mejor “slam dunk” con la mini pelota! Los puntos de creatividad y precisión pueden ser juzgados por un espectador.

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!