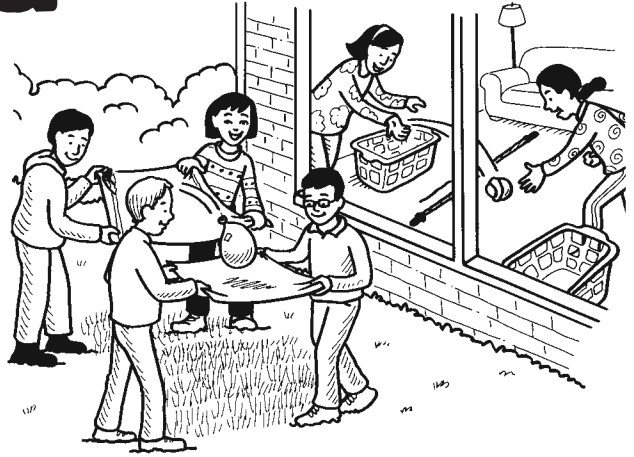


Activos fuera o dentro

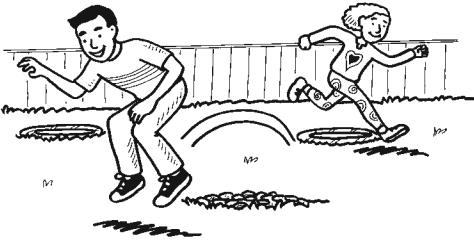
El juego activo constituye el mejor tipo de ejercicio y los niños siempre quieren más. Anime a sus hijos a que sean físicamente activos—tanto dentro como fuera de casa—con estas divertidas actividades y juegos. No se necesita equipamiento rebuscado o ser socio de un gimnasio, sólo un poco de creatividad.



Al aire libre

Circuito de aventuras

Crean un circuito con “peligros”. Su hijo podría alinear guijarros construyendo un “tobogán de rocas” para pasarlo a saltos o repartir aros hula como “estanques” para correr alrededor de ellos. Añadan una toalla roja como “río de lava” para que lo atravesase saltando con ambos pies. Luego túrnense para completar el circuito y midan el tiempo de cada persona. ¿Quién puede completarlo con más rapidez? O bien recórranlo jugando a sigue al líder y túrnense haciendo de líder.



Carrera de relevos con disfraz

Que su hija prepare dos abrigos, dos sombreros, dos bufandas y dos pares de guantes. Coloquen cada juego de prendas en una bolsa y coloquen las bolsas en sillas en un extremo del jardín. Divida a los jugadores en dos líneas y colóquense a 15 yardas de una silla. El primer jugador de cada equipo corre a la silla y se pone el abrigo, el sombrero, la bufanda y los guantes. A continuación vuelve al punto de partida y se quita las prendas. La siguiente persona se los pone, va corriendo hacia la silla, se los quita, los pone en la bolsa y vuelve corriendo para darle el relevo al siguiente jugador. Sigán jugando hasta que un equipo termine y gane.

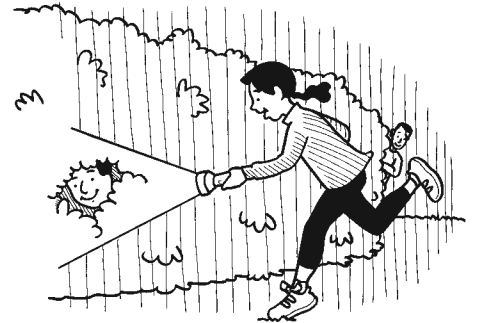
Pelota a horcajadas

Este juego es bueno para un grupo. Colóquense en círculo dándose la cara con los pies separados y con cada pie tocando el pie de la persona que esté a su lado. Una persona lanza una

pelota intentando pasarla entre las piernas de otra persona antes de que ese jugador pueda pararla con sus manos. *Nota:* Los jugadores tienen que poner las manos en las rodillas sin moverlas hasta que les lancen la pelota. Si el jugador la detiene se anota un punto y la lanza otra vez. Si no, recoge la pelota y la lanza (sin anotarse punto). Gana quien primero consiga 10 puntos.

Escondite con linterna

Agarren una linterna para jugar a este divertido juego nocturno. Dele la linterna a una persona (la que “se queda”) que tiene que encontrar y pillar a los otros jugadores alumbrándolos con la linterna. Los jugadores salen con 30 segundos de ventaja para esconderse y luego quien se queda va a buscarlos. El último jugador encontrado es quien se queda en el siguiente juego. *Nota:* Cuando quien se queda pill a una jugadora, le pasa la linterna y ella se queda. Pásense la linterna y jueguen hasta encontrar a todos.



Lanzamiento de globo de agua

Llenen unos cuantos globos de agua ¡y prepárense para mojar! Formen equipos de dos jugadores y dele a cada jugador una toalla para que la estiren entre los dos (agarrándola por las esquinas). Separe unos cuantos pies a los equipos y dígales que lancen el globo botándolo de una toalla a la otra sin reventar el globo. Tras cada lanzamiento se alejan un pie. Jueguen hasta que se reviente el globo y jueguen con uno nuevo.

continúa

Nutrition Nuggets™

En el interior

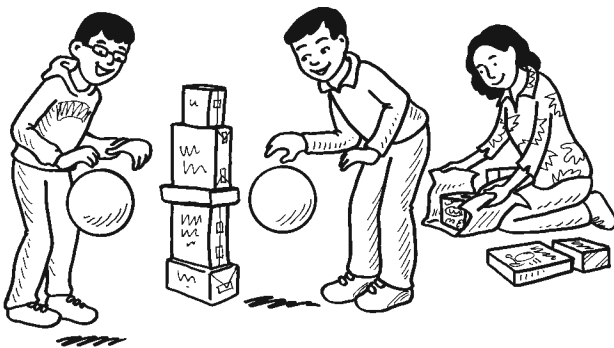


Baile de animales de peluche

Para este juego se necesita un animal de peluche por jugador. Coloque los animales de peluche en un montón en medio de la habitación. Seleccione a una persona como “guarda del zoo”. Dígale que ponga música y todos los demás participantes deben bailar, saltar y rebotar por la habitación al ritmo de la música. Mientras bailan la guarda del zoo retira un animal del montón y detiene la música. Los jugadores tienen que agarrar un animal de peluche del montón y la persona que no agarra uno queda eliminada. Siguen jugando retirando un animal en cada turno. La última persona que consigue un animal es el siguiente guarda del zoo.

Torre de ejercicios

Ayude a su hijo a que recubra con papel normal de 10 a 12 cajas de cereales, pañuelos de papel y otras cajas. En cada caja tiene que escribir un ejercicio (“saltos de tijera”, “sentadillas”). Para jugar túrnense añadiendo una caja para construir una torre. Cada vez todos los jugadores hacen el ejercicio escrito en la caja. El número de veces que lo hacen depende de la posición del bloque en la torre. Por ejemplo, si un jugador añade la quinta caja (“Botar una pelota”) cada persona bota una pelota cinco veces. Repitan luego las actividades del resto de la torre (cuatro saltos de tijera, tres sentadillas, y así sucesivamente). Cuando se caiga la torre, empiecen de nuevo.



Nota editorial: La revisión de Nutrition Nuggets™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

Baloncesto con calcetines

Para este juego no se necesita ni un aro ni un balón de baloncesto: ¡sólo calcetines y dos cestas de la ropa! Conviertan los calcetines en pelotas doblando uno dentro del otro. Luego coloquen las cestas de la colada en lugares opuestos de una habitación y dividan la habitación por la mitad colocando en el suelo una cuerda de saltar. Cada jugador tiene un lado de la habitación (si hay más de dos jugadores formen equipos). El objetivo del juego es meter el mayor número de pelotas de calcetines en la cesta del contrincente. Pueden intentar bloquear los lanzamientos del otro jugador, pero no pueden cruzar la línea. Cuando terminen de lanzar todas las pelotas, cuenten las que hay en cada cesta. Gana quien haya conseguido más aciertos.

Carreras de insectos

Aproveche la imaginación de su hija con esta ingeniosa carrera. Usen un espacio abierto en un sótano, pasillo o cuarto de estar. Elijan tres “insectos” y sus movimientos. Por ejemplo, los escarabajos podrían caminar con manos y rodillas, las orugas podrían arrastrarse con la tripa y los saltamontes podrían agacharse y saltar hacia delante. Compitan corriendo tres veces con todos los jugadores haciendo del mismo insecto. ¿Qué insecto es el más rápido? ¿Y el más absurdo?



Hockey con escoba

Para este juego de dos jugadores se necesitan dos escobas, una pelota pequeña de goma o plástico y dos envases vacíos. Coloque las cajas de lado (con el extremo abierto por delante) en extremos opuestos de una habitación: serán las porterías. Dele a cada jugador una escoba, coloque la pelota en medio de la habitación y empiecen con un saque. Los jugadores se colocan uno frente al otro y cuentan hasta tres y usan las escobas para intentar controlar la pelota. Cada participante intenta marcar tantos metiendo la pelota en la portería. Cuando marquen un gol, empiecen otra vez con un saque. Gana quien primero consiga cinco puntos.

Nutrition Nuggets™

Resources for Educators, a division of CCH Incorporated ■ 128 N. Royal Avenue, Front Royal, VA 22630 ■ 800-394-5052

© 2018 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

NN1518453S