



Covid-19

MANUAL DE
JUEGOS

Cabeza, hombros rodillas y.. sentadilla?!

Objetivo

Intenta llegar lo más lejos que puedas en el patrón del entreno que puedas recordar!

Cómo Jugar

Tú o un compañero presentan un patrón de ejercicio largo como el que se muestra a continuación. Este patrón puede incluir cualquier ejercicio que desee, o puede modificarse para incluir posiciones de yoga, partes del cuerpo, movimientos de baile, etc.

Ejemplo: sentadilla, estocada, tocar tobillos, saltar, sentadilla, girar 360, saltar, estocada, burpee, tocar tobillos, sentadilla. Luego de leer el patrón, intenta repetirlo añadiendo un ejercicio a la vez:

Sentadilla

Sentadilla, estocada

Sentadilla, estocada, tocar tobillos,

Sentadilla, estocada, tocar tobillos, saltar

Sentadilla, estocada, tocar tobillos, saltar, etc...

Para este juego, debes ser creativo y usar cuerda, tape, listón, hilo o cualquier material largo. Utilizando tu material, debes de hacer un laberinto en un área angosta de tu casa o jardín y tratar de pasar de un lado para el otro sin tocar ninguna de las cuerdas. Si puedes pasar exitosamente, reta a tu familia a ver quien puede pasar y quién lo puede hacer lo más

rápido.

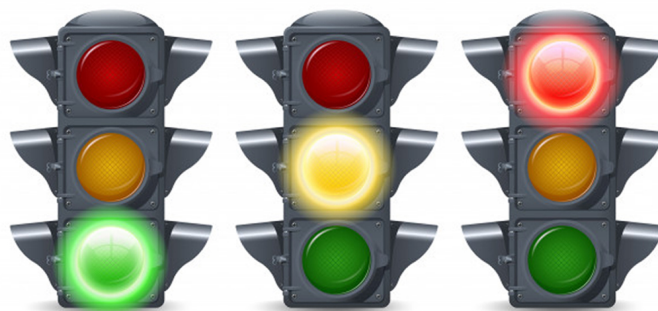
EN SUS MARCAS, LISTOS, FUERA!

Objetivo

Intenta tocar todos los colores o cosas lo más rápido que puedas.

Cómo Jugar

Coloca de seis a diez elementos diferentes en un círculo grande (intenta que cada elemento tenga un color diferente, o toma un trozo de papel, córtalo en pedazos y haz que cada pieza tenga un color diferente). Luego, crea un patrón de color aleatorio (por ejemplo, rojo, azul, verde, rojo, amarillo, morado, blanco, rosa). Intenta cronometrar cada elemento en el orden del patrón que creaste. Tómate el tiempo y mira qué tan rápido puedes terminar el patrón. ¡Desafía a tu familia a superar tu puntaje, o intenta completar el patrón mientras gateas a cuatro patas o solo miras en una dirección!



Izquierda/Derecha ¡Reversa!

Objetivo

Intenta atrapar el objeto que se arroja con la mano correcta.

Cómo Jugar

Para este juego necesitarás una pelota pequeña, o algún tipo de objeto que puedas atrapar con una mano (por ejemplo: calcetines, pelota de papel). Con un compañero, comience a 2 metros de distancia el uno del otro y haga que una persona sea el lanzador, y una persona sea el receptor. El lanzador lanzará la pelota hacia el receptor e inmediatamente gritará con qué mano tiene que agarrarla. Una vez que el receptor está familiarizado con el juego, el lanzador puede gritar "REVERSO", ahora cuando dice "izquierda", el receptor debe usar su mano derecha, y cuando dice "derecha" el receptor debe usar su izquierda! Para hacer este juego más desafiante, el lanzador puede estar más cerca del receptor, ¡para darles menos tiempo para reaccionar! ¡Cambia de roles cuando sueltas la pelota para ver quién obtiene la puntuación más alta!

¡El piso es lava!

Objetivo

Para este juego, el objetivo es llegar de un lado de la habitación, casa o patio al otro isin tocar el suelo!

Cómo Jugar

Usando artículos para el hogar, crea un camino de un lado del área al otro. Puedes usar cosas como muebles, ropa, zapatos, papel, cartón, etc. Intenta diseñar tu pista para que sea creativa y complicada. Si alguna parte de tu cuerpo toca el suelo, debes comenzar desde el principio. ¡Prueba y diseña diferentes pistas, luego desafía a tu familia a completar la pista también!



Guerra de Globos

Objetivo

El propósito de este juego es golpear el globo en una dirección para que el otro jugador no pueda alcanzarlo antes de que toque el suelo.

Cómo Jugar

Este juego requiere dos jugadores, un globo y un poco de espacio abierto. Para jugar este juego, un jugador golpea el globo con la mano en cualquier dirección (¡El globo debe golpearse por encima de la cintura!). El otro jugador debe golpear el globo en cualquier dirección (también por encima de la cintura). Si un jugador golpea el globo debajo de la cintura, o si el globo toca el suelo en su turno, el otro jugador gana. * Este juego también se puede cambiar a una actividad de una persona, donde el jugador debe estar sentado y puede usar cualquier parte de su cuerpo para mantener el globo fuera del suelo; la única regla es que no puedes usar la misma parte del cuerpo dos veces seguidas (por ejemplo, no puedes usar la mano izquierda y luego la mano derecha) *