



**Active Schools**

## ¿Qué se necesita para ser un campeón de Active Schools?

Ser Campeón de Active Schools es un compromiso para fomentar la actividad física como parte de tu tiempo, tu talento o simplemente tu entusiasmo. La unión hace la fuerza. Cuantos más campeones, más atención. Cuanta más atención, más acción. Cuanta más acción, más actividad habrá.

¡Sé un Campeón de Active Schools hoy mismo!



**Active Schools**



in support of



# Persigue al Disco

Watch this activity demo on  YouTube 

## Objetivo:

Ganar puntos haciendo rodar un disco volador que pase a través de las piernas.

## Qué Necesitarás

Cronómetro / [Música para Competencias](#), Disco volador

## Cómo jugar:

- Haz rodar un disco volador sobre su borde a lo largo de una superficie plana.
- Corre rápidamente y coloca las piernas en posición de horcajada.
- Si el disco volador pasa por tus piernas, ¡ganas un punto!
- Continúa por 1 minuto.
- Lleva la cuenta de tu puntuación y gana tantos puntos como sea posible.
- Bronce = 1-2 puntos, Plata = 3-4 puntos, Oro = +5 puntos



in support of



# Atinar Discos

Watch this activity demo on  YouTube 

## Objetivo:

Anotar puntos pasando un disco volador a un compañero que lo va a introducir en un aro.

## Qué necesitarás:

Un disco volador, Aro de Hula (o una cesta de lavandería)

## Cómo jugar:

- El jugador 1 se sitúa sosteniendo el disco volador. El jugador 2 se sitúa a 10 pasos de distancia junto al aro de hula o la cesta de lavandería colocada en el suelo.
- El jugador 1 lanza el disco hacia el aro y el jugador 2 intenta "encestar" (es decir, atinar) para que caiga dentro del aro. Tu equipo se anota un punto si tienes éxito.
- Cambia de lugar y repite. ¿Cuántos puntos puedes conseguir después de 10 intentos?



in support of



# Gira un Disco

Watch this activity demo on  YouTube 

## Objetivo:

¿Cuánto tiempo puedes hacer girar un disco en tu dedo?

## Qué necesitarás:

Cronómetro / [Música para Competencias](#), Disco volador

## Cómo jugar:

- Comienza en una postura preparada con el disco apoyado en tu dedo.
- Cuando el cronómetro se ponga en marcha, comienza a girar el disco usando solo tu dedo.
- ¿Cuánto tiempo puedes mantener el movimiento sin que se caiga?
- Bronce = 30 segundos, Plata = 1 minuto, Oro = 2 minutos



in support of



# Discos Fit

Watch this activity demo on 

## Objetivo:

Suma tus repeticiones. Consigue la mayor puntuación posible después de 3 rondas de diversión fitness.

## Qué necesitarás:

Disco volador

## Cómo jugar:

- Ronda 1: Gira el disco volador como una moneda y realiza tantos saltos como puedas hasta que el disco se detenga.
- Ronda 2: Gira el disco volador como una moneda y realiza tantas flexiones de codos como puedas hasta que el disco se detenga.
- Ronda 3: Haz girar el disco volador como si fuera una moneda y realiza tantos abdominales como puedas hasta que el disco se detenga.
- Ahora suma las tres puntuaciones para obtener tu Gran Total.



in support of



# Platillo Volador

Watch this activity demo on  YouTube 

## Objetivo:

Haz que tu disco volador llegue a la pista de aterrizaje en el menor número de intentos posible.

## Qué necesitarás:

Disco volador, Aro de Hula, Un compañero (opcional)

## Cómo jugar:

- Coloca un hula hoop en cualquier lugar de tu espacio general. Puedes colocarlo en el suelo o apoyarlo en un objeto.
- 1 o 2 jugadores se colocan tan lejos como sea necesario (considerar la seguridad y el permiso de los adultos).
- Lanza por turnos tu plato volador (disco) hacia la pista de aterrizaje (aro).
- ¿Cuántos intentos se necesitan? Vuelve a posicionarte y juega de nuevo.



in support of

