

Skee-Ball

Watch this activity demo on  YouTube 

Objetivo:

Consigue tantos puntos como puedas en 3 rondas de juego.

Qué necesitarás:

5 cubos o dianas (de varios tamaños), 3 bolas de pelusa (o bolas hechas de calcetín)

Cómo jugar:

- Coloca 5 objetivos cercanos entre sí. Asigna un valor de puntos (1-5) a cada uno.
- (Los objetivos pueden ser contenedores de plástico, cubos, cestas de la ropa o platos de papel).
- Ponte a 5-10 pasos de distancia. Lanza cada bola de pelusa por debajo de la cabeza hacia los objetivos. Anota tu puntuación.
- Juega tres rondas. Cuando termines, suma cada puntuación para calcular el total general.



in support of



Carrera de almohadas

Watch this activity demo on  YouTube 

Objetivo:

¡Completa la Carrera de Fundas de Almohada tan rápido como puedas!

Qué necesitarás:

Funda de almohada, 2 conos (o puntos), cronómetro

Cómo jugar:

- Coloca dos conos o puntos separados por 10-15 pasos.
- Comienza en un cono con ambos pies dentro de la funda de almohada.
- A la señal de salida, salta hacia abajo y rodea el cono más lejano para terminar en el cono donde empezaste.
- Corre contra el reloj o compite con tus amigos.
- ¿Tienes muchos amigos? Haz una carrera de relevos.



in support of



La papa caliente

Watch this activity demo on  YouTube 

Objetivo:

Consigue la menor puntuación posible al NO ser el jugador que sostiene la "patata caliente" cuando la música se detenga.

Qué necesitarás:

Cualquier objeto arrojadizo, música y reproductor de música

Cómo jugar:

- Ponte de pie frente a un compañero. O bien, forma un círculo con tus amigos.
- Cuando empiece la música, pásense el objeto entre ustedes (por ejemplo, una bolsa de frijoles, una pelota de espuma o una pelota hecha de calcetín).
- Cuando la música se detenga, el jugador que tenga el objeto recibirá un punto.
- Cuando vuelva a sonar la música, repite el proceso.
- El objetivo es tener la puntuación más baja al final de la actividad.



in support of



Lanzamiento de bolsas

Watch this activity demo on  YouTube 

Objetivo:

Lanza una bolsa de frijoles dentro de un hula hoop para ganar puntos.

Qué necesitarás:

1 Hula Hoop, 2 puntos, 6 bolsas de frijoles (3 de un color y 3 de un color diferente)

Cómo jugar:

- Coloca un aro de hula en el suelo. Coloca el punto en el centro del aro. Coloca otro marcador de punto a unos 10 pasos del objetivo que has creado.
- Este juego es mejor contra un compañero, pero también puedes jugar solo.
- Lanza por turnos una bolsa de frijoles hacia el objetivo.
- Puntuación:
- Dentro del aro = 1 punto, Tocar el aro = 2 puntos, Tocar el punto = 3 puntos



in support of



Tres en raya

Watch this activity demo on  YouTube 

Objetivo:

Ser el primer jugador en lograr colocar 3 bolsas de frijoles en fila (fila, columna o diagonal).

Qué necesitarás:

9 Hula Hoops (o puntos), 2 bolsas de frijoles, puntos (5 de un color y 5 de un color diferente)

Cómo jugar:

- Haz un tablero de tres en raya colocando los 9 aros en 3 filas iguales de 3 (3X3).
- Colócate con un compañero a 10-15 pasos de distancia. Asigna a cada equipo un color de punto.
- El jugador 1 lanza su bolsa de frijoles. Si la bolsa de frijoles cae en un aro vacío, entonces ese jugador se moverá hacia el aro y colocará un punto dentro del aro, recogerá la bolsa de frijoles y luego correrá de vuelta al inicio.
- Ahora es el momento de que el jugador 2 tenga su turno.
- Continúa hasta que alguien consiga tres puntos seguidos (fila, columna o diagonal).

ACTION FOR
HEALTHY
KIDS 


BSN SPORTS™
THE HEART OF THE GAME

in support of


**St. Jude Children's
Research Hospital**
Finding cures. Saving children.
ALSAC · DANNY THOMAS, FOUNDER

