

BOLICHE

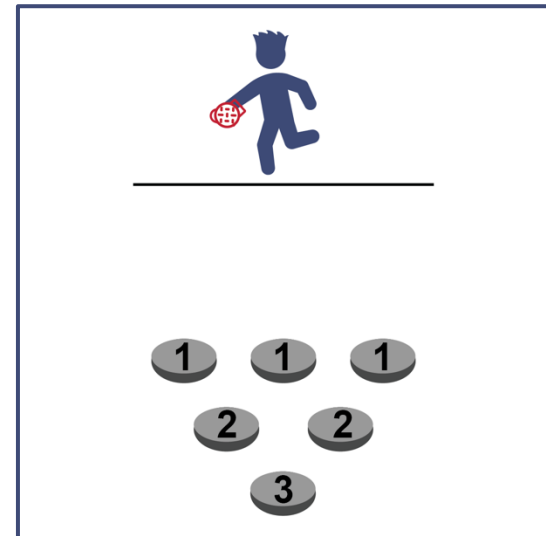
Prepárate: 6 canastas, 1 calcetín hecho bola, papel y lápiz para anotar los puntos.

¿Listo?: Establece las canastas en el suelo en forma de un triángulo 3-4 pulgadas de separados. Ponga un pedazo de papel con el total de puntos en la parte inferior de cada canasta. Marque una línea de lanzamiento a 6-8 pies de distancia.

Consejo: ¡Las canastas grandes son más fáciles que las canastas pequeñas!

¡Vamos!

- El objetivo del juego es ver cuántos puntos se pueden anotar en 1 minuto.
- Haces esto tirando la bola de calcetín en los bolos y así anotas puntos dependiendo de dónde aterricen.
- Después de cada lanzamiento, recupera la bola de calcetín y corres hacia atrás y lo lanzas de nuevo.
- Si el calcetín aterriza en una canasta, usa el lápiz y el papel para anotar los puntos que indican en ese tazón.
- Después de 1 minuto, calcula tu puntaje y escribe tu número total de puntos en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.



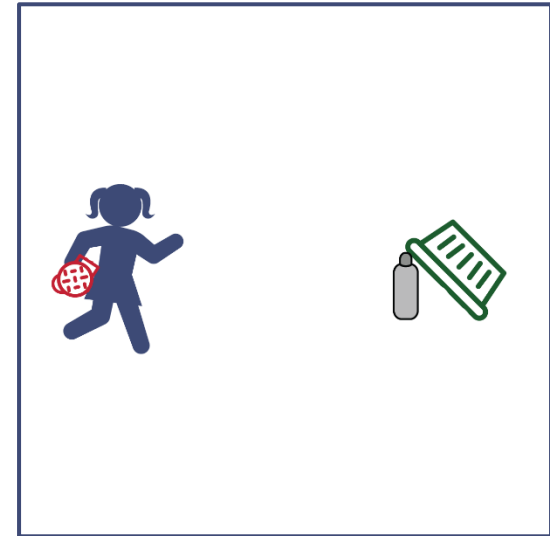
Trampa de botella de agua

Prepárate: 1 botella de agua vacía, 1 canasta de ropa, 1 calcetín/pelota de tenis.

¿Listo?: Con la canasta boca abajo, pon la orilla de esta sobre la botella de agua vacía. Marca el lugar desde donde lanzaras la pelota/calcetín a 8-10 pies de lejos. (el lado abierto de la canasta debería de estar frente a ti.)

¡Vamos!

- El objetivo es ver cuántos puntos puedes anotar en 1 minuto.
- Haz esto rodando el calcetín o pelota de tenis hacia la botella de agua.
- Para anotar, el calcetín o pelota debe tocar la botella de agua primero.
- (si la canasta cae sin que el calcetín o pelota toque la botella primero, no cuenta.. ¡Lo siento!).
- Los puntos al tocar la botella son los siguientes:
 - 1 punto = la canasta se cae y atrapa el calcetín o pelota.
 - 2 puntos = la canasta se cae y atrapa solo la botella.
 - 3 puntos = la canasta se cae y trapa los dos, el calcetín o pelota y la botella.
- Después de 1 minuto, calcula tu puntaje y escribe tu número total de puntos en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.



Encuentra más recursos en www.OPENPhysEd.org/nationalfieldday



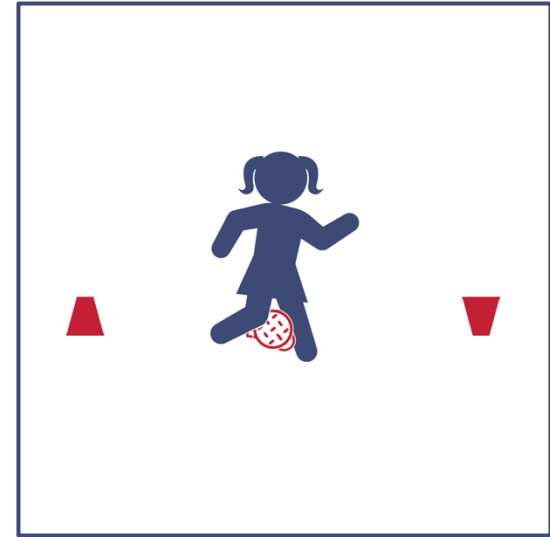
CARRERA DE PINGUINO

Prepárate: 1 calcetín o pelota de tenis y 2 vasos de plástico por persona

¿Listo?: Pon los vasos de plástico 15-20 pies de separados.

¡Vamos!

- Tu eres un pingüino – la pelota o calcetín es un huevo.
- Hay dos maneras de jugar:
(1) Tu solo o (2) con alguien más.
- El desafío jugando solo – ¿Cuántos puntos puedes anotar en un minuto?
 - Pon el “huevo” en medio de tus rodillas y camina de un vaso al otro. Cuando llegues a un vaso, lo volteas.
 - Anota un punto por cada vaso que volteas.
- El desafío con alguien más – ¡Se el primer pingüino en voltear 6 vasos!
 - A la señal de comenzar, camina hacia el primer vaso y voltealo.
 - Ahora rápidamente regresa a el otro vaso (tan rápido como puedas moverte con el “huevo”). Continúa así hasta que el tiempo termine.
 - Si el “huevo” se te cae, has 5 saltos de tijera y continua.
 - El primero en voltear 6 vasos gana la carrera (anota 6 puntos).



OPEN[®]

Encuentra más recursos en www.OPENPhysEd.org/nationalfieldday



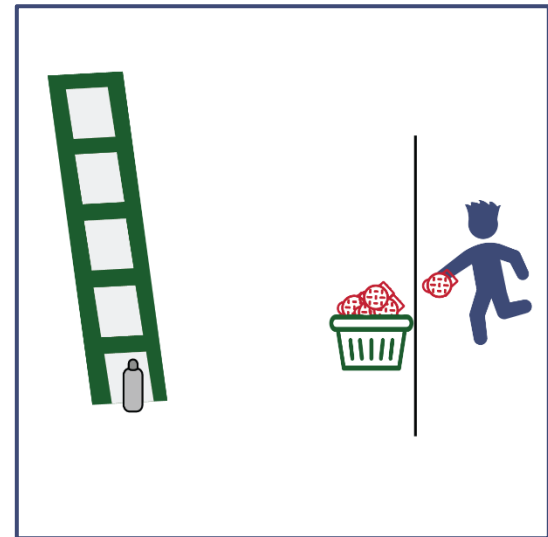
SUBIR LA ESCALERA

Prepárate: Un escalera de 6 pies, 6-12 calcetines hechos bola, una canasta de ropa, una botella de agua vacía.

¿Listo?: Acomoda la escalera. Pon la botella de agua bajo el primer escalón. Marca la línea de tirar a 10-15 pies de distancia. Pon la canasta de ropa en la línea de tirar. Pon todos los calcetines en bola en la canasta.

¡Vamos!

- “Sube la escalera” usando el mínimo de lanzamientos.
- Comienza con la botella en el piso.
- Avienta bolas de calcetín hasta que tumbes la botella.
- Toma tu tiempo, esta no es una carrera de rapidez.
- Mueve la botella un escalón arriba cada que la tumbes.
- Si se te terminan las bolas de calcetín, recogelas y comienza de nuevo.
- Cuenta todos tus lanzamientos en cada escalón. ¿Cuántos lanzamientos necesitaste para tumbar la botella desde el escalón más alto de la escalera?
- Escribe tu número total de puntos en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.



SI EL ZAPATO TE QUEDA

Prepárate: 1 tenis, una area con espacio, pies limpios.

¿Listo?: Asegurate que tengas espacio necesario para esta actividad.

¡Vamos!

- ¿Cuántos puntos puedes anotar en un minuto?
- Pon tu pie a la mitad en tu zapato.
- En la señal de comienzo, lanza tu zapato en el aire.
- El puntaje es el siguiente:
 - 1 punto = si el zapato cae de lado.
 - 2 puntos = si el zapato cae parado (con la suela en el piso).
 - 3 puntos = si el zapato cae perfectamente alrevez (sin que los lados toquen el piso).
- 0 puntos = si el zapato te cae en la cabeza o tumba algo alrededor tuyo.
- Escribe tu número total de puntos en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.

