



Las (¡Jú la llevas!) atrapadas

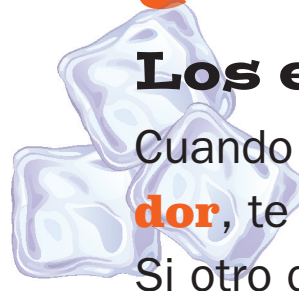
Junta un grupo, designa a alguien como el que **la lleva** y comiencen a correr. Cuando quien **la lleva** alcanza (toca) a alguien, entonces esa persona se convierte en el que **la lleva** y hay que huir de esta nueva persona.



¿Has estado ahí, lo has hecho? Inténtalo:

Los encantados

Cuando te alcanza el **encantador**, te quedas encantado. Si otro corredor te toca te desencanta y puedes correr otra vez. Una vez que todos están encantados (al mismo tiempo), el **encantador** gana. El último que haya sido encantado, se convierte en el nuevo **encantador**.



Las sombras

Marca a otros jugadores parándote en sus sombras.

¡No vale regresarla! (No puedes tocar inmediatamente a alguien que te acaba de hacer que **la llevas**).

Los niños deben hacer al menos 60 minutos de actividad física cada día.



Saltar la cuerda doble *Salta la cuerda con un poco de estilo*

Consigue un par de cuerdas largas para saltar (12 a 16 pies) y un par de amigos, hermanos, papás, primos, vecinos, tías, tíos...

Las dos personas sostienen las dos cuerdas por los extremos y las giran hacia adentro alternán-dolas. Una vez que las cuerdas estén girando alternadas, una golpeando el suelo, mientras que la otra está arriba, la tercera persona se mete y comienza a saltar.

¡Esto requiere coordinación de aquellos que están girando las cuerdas!



¡Practica! Salta la cuerda tú solo para mejorar tu habilidad y resistencia. O comienza a practicar saltando con una sola cuerda.



Si eres realmente bueno, **aumenta la velocidad**, añade **pasos elegantes** a tu salto, o invita a **más personas a saltar**.



Dale a todos la oportunidad de saltar.

Mantengan el ritmo con canciones o tarareando.

Una dieta balanceada y el ejercicio diario son buenas opciones para lograr un cuerpo y una mente fuertes.



Obtén más información en PTA.org/BuenasOpciones

National
PTA
cadaniño. unavoz.®