

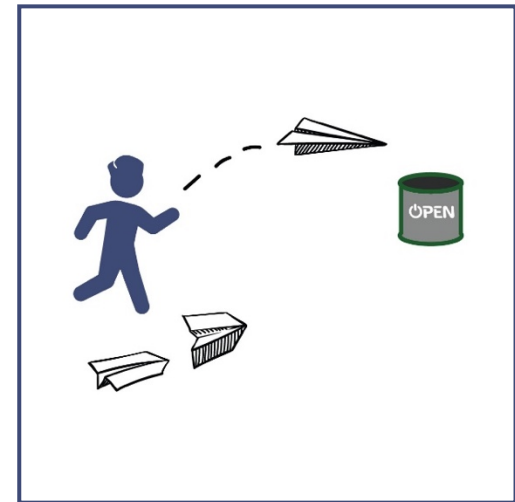
AGUJERO DE MAÍZ DE PLANO DE PAPEL

Prepárate: Necesitará 3 hojas de papel por jugador, un cubo o una cesta de lavandería.

¿Listo?: Cree 3 aviones de papel utilizando un diseño de su elección. Coloque su cubo a 5-10 pies de distancia de su línea de lanzamiento.

¡Vamos!

- El objetivo del juego es anotar puntos lanzando su avión de papel en su cubo. Tienes 1 minuto para anotar tantos como sea posible.
- Diseñe y cree 3 aviones de papel.
- En la señal de inicio, vuele sus aviones tantas veces como pueda hacia su cubo.
- Anota 1 punto por cada avión que llegue al exterior del cubo y 2 puntos por cada plano y que aterrice en el cubo.
- Anota tu puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.



OPEN[®]



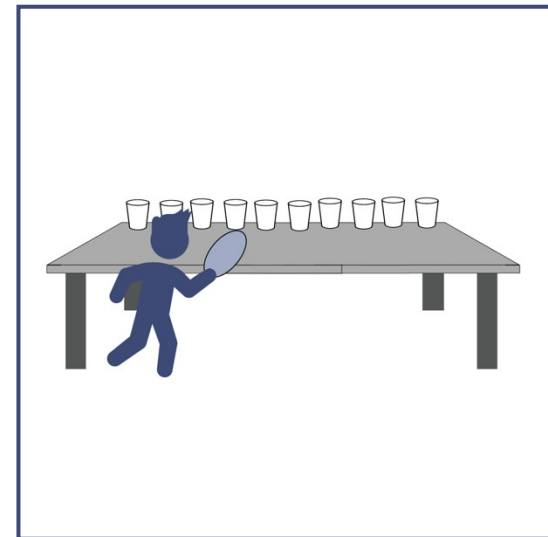
WIND BOWLING

Prepárate: 1 globo (o placa de papel), 10 vasos de plástico

¿Listo?: establece 10 vasos de plástico vacíos en el borde de una tabla en un solo archivo a lo largo del borde.

¡Vamos!

- Este evento se llama Wind Bowling. El objetivo del juego es golpear todos los vasos de un borde de la mesa usando sólo el aire del globo o plato de papel como abanico.
- Lo harás inflando el globo y apuntando el aire que escapa hacia los vasos de plástico vacíos. Si no tienes un globo puedes agitar el abanico como un ventilador con el aire del abanico golpeando los vasos.
- Anota un punto por cada vaso que se derriba de la mesa.
- Tienes 1 minuto para derribar tantos vasos como puedas.
- Anota tu puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.



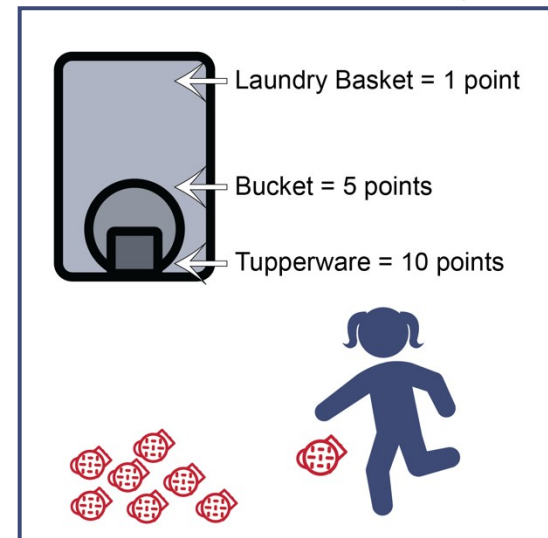
SOCK-ER SKEE-BALL

Prepárate: 10 bolas de calcetín, 1 cesta de lavandería, 1 valde, 1 contenedor Tupperware

¿Listo?: Enrolla los calcetines para hacer bolas de calcetín. Apilar los objetivos en la formación de skee-ball con el Tupperware dentro del valde y el valde dentro de la cesta de lavandería.

¡Vamos!

- Este evento se llama Sock-er Skee-ball. El objetivo de este juego es anotar puntos pateando la bola de calcetín en los objetivos de skee-ball.
- Lo harás usando los pies para patear la bola de calcetín en el objetivo.
- Anota 1 punto por cada bola de calcetín que aterriza en la canasta de lavandería.
- Anota 5 puntos por bolas de calcetín en el valde.
- Anota 10 puntos para las bolas de calcetín en el contenedor Tupperware.
- Tienes 10 oportunidades de anotar tantos puntos como puedas.
- Anota tu puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.



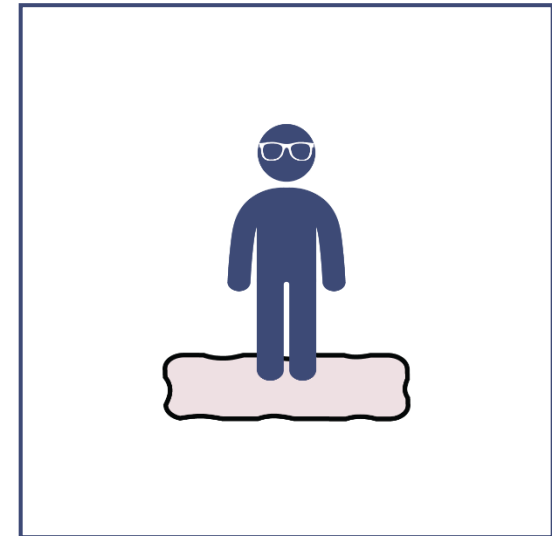
TOSIÓN DE TOSCLA FLIP

Prepárate: 1 toalla grande de playa o baño

¿Listo?: Pon la toalla plana en tu piso y párate sobre ella.

¡Vamos!

- Este evento es el Desafío De Volteo de Toalla. El object de este juego es voltear la toalla tan rápido como puedas sin salir de ella.
- Puedes dar pequeños pasos de una parte de la toalla a otra. Sin embargo, sólo se puede mover cuando se tiene los dos pies firmemente en su lugar en la parte superior de la toalla.
- La toalla debe ser plana al principio y plana al final.
- Tienes 1 minuto para completar el desafío.



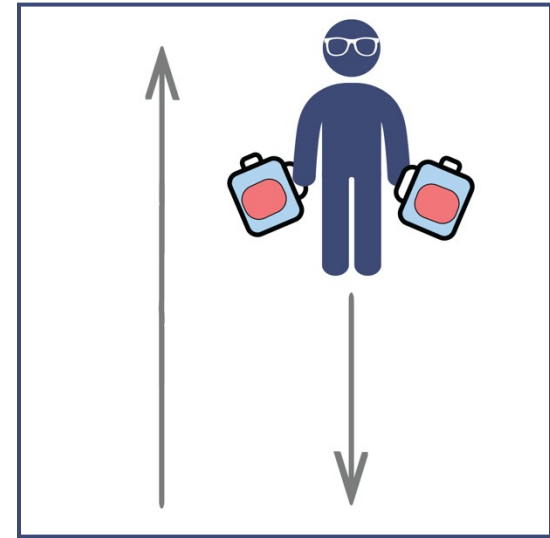
RELÉ DE LA JARRA DE LECHE

Prepárate: Dos jarras de leche de 1 galón, artículos para marcar puntos de inicio/fin (conos, calcetines, tazas de plástico, etc.), reloj o cronómetro

¿Listo?: Configura un área para moverte haciendo un punto inicial y un punto final. La distancia puede ser de 15 a 30 pasos a pie de principio a fin. Llene dos jarras de leche usadas de 1 galón con agua (1/4, 1/2 o llena) y colóquelas en un punto de inicio.

¡Vamos!

- Este evento se llama Milk Jug Relay. El objetivo de este juego es llevar la jarra de leche a través de la habitación tantas veces como sea posible.
- Obtienes 1 punto por cada viaje que completes.
- Añade un desafío extra llevando dos jarras de leche a la vez.
- Tienes 1 minuto para completar el desafío.
- Anota tu puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.



BOLICHE

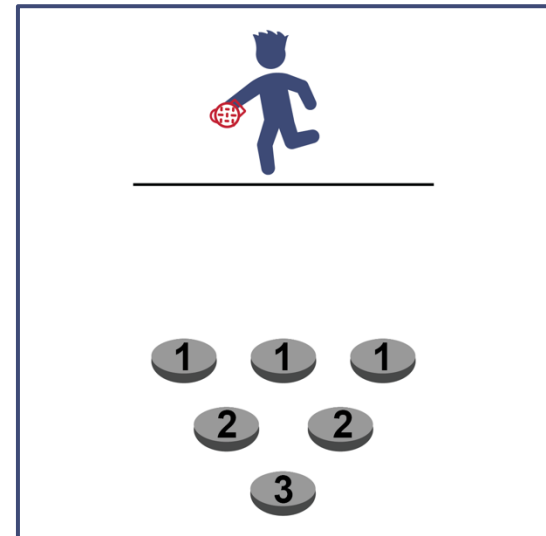
Prepárate: 6 canastas, 1 calcetín hecho bola, papel y lápiz para anotar los puntos.

¿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.



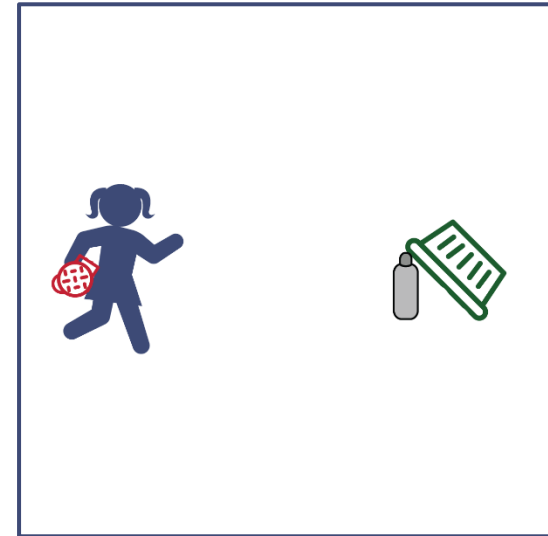
Trampa de botella de agua

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



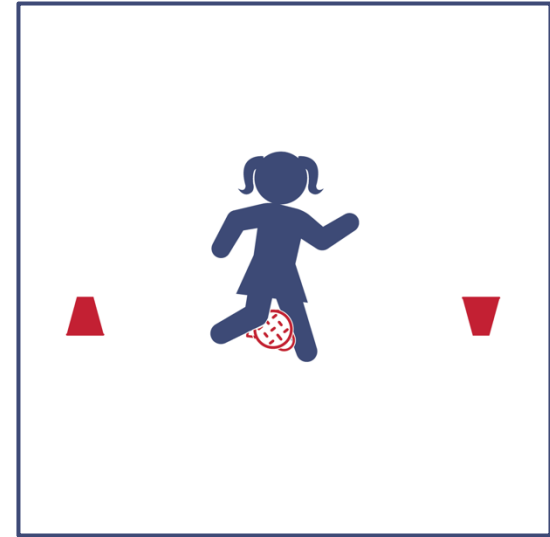
CARRERA DE PINGUINO

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

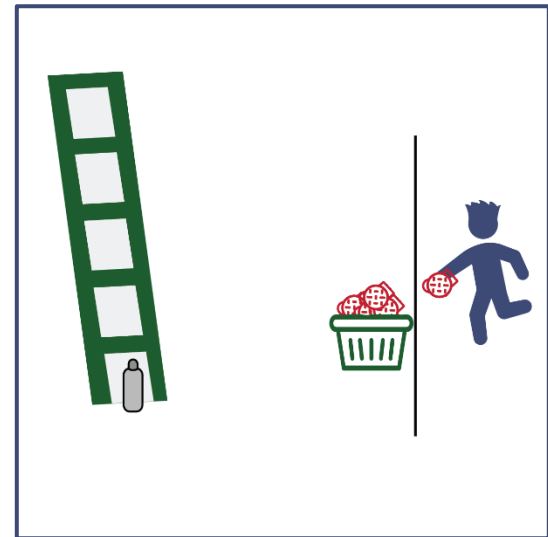
SUBIR LA ESCALERA

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.



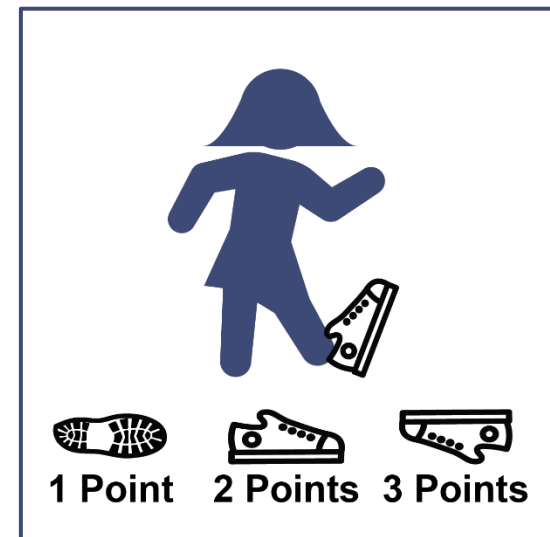
SI EL ZAPATO TE QUEDA

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.



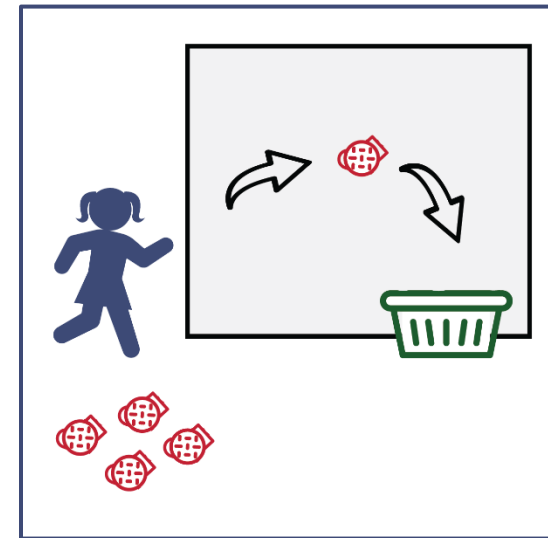
BACKBOARD BANK IT

Prepárate: 5 bolas de calcetín grandes, cesta de lavandería o cubo, una pared

¿Listo?: Enrolla los calcetines para hacer bolas de calcetín. Coloque la cesta o el cubo contra la pared. Marque una distancia de 5' – 10' de la cesta.

¡Vamos!

- El objetivo de este juego es anotar tantos puntos como puedas en 1 minuto.
- Hazlo arrojando las bolas del calcetín de la pared y en la canasta. DEBE utilizar la pared como backboard y depositarla en la cesta.
- Anota un punto por cada calcetín que se deposita en la canasta.
- Anota tu puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.



COIN FLIP 400-METER DASH

Prepárate: 1 moneda

¿Listo?: Encuentra un espacio abierto con suficiente espacio para funcionar en su lugar de forma segura.

Sostenga la moneda en su mano - estar listo para voltearlo.

¡Vamos!

- El objeto consiste en ejecutar 400 pasos en ejecución tan rápido como sea posible. Recuerda, estás corriendo en su lugar. Tus pies se mueven, pero te quedas en un solo lugar.
- En la señal de inicio, voltee la moneda. Deja que quede en el suelo. Si aterriza en "cabezas" ejecutar 20 pasos de carrera y luego voltear la moneda de nuevo.
- Si la moneda aterriza en "Tails" no corre. Voltee de nuevo hasta que aterrice en las cabezas.
- Cuente sus pasos en voz alta. Cuando llegas a 400, el tiempo se detiene, y el guión ha terminado.
- Registre su tiempo en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.



OPEN[®]



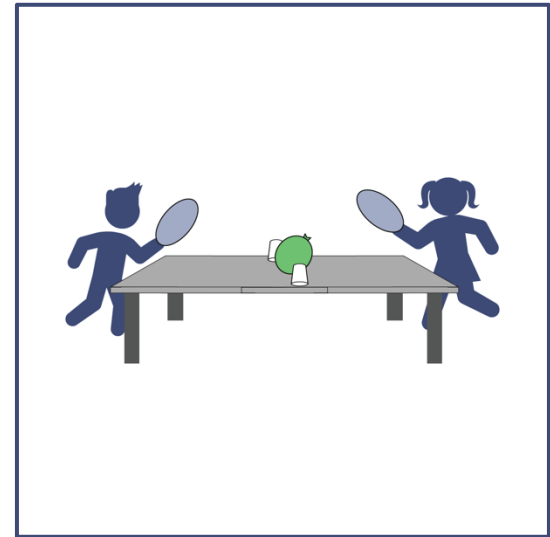
FAN-A-WAR

Prepárate: 1 placa de papel (pieza de cartón o una carpeta escolar) por jugador, línea central (2 zapatos o tazas funcionarán) 1 ping pong ball o un globo

¿Listo?: cree una línea central en una mesa o en el suelo. Coloque el globo o la bola en la línea central. Ambos jugadores uno frente al otro con la línea central entre ellos.

¡Vamos!

- El objetivo de este juego es mantener la pelota en el lado del oponente de la línea central. Tendrás 1 minuto.
- En la señal de inicio, comienza a avivar la pelota hacia el lado de tu oponente de la línea central y lejos de tu lado.
- Continúe durante 1 minuto. Anota 5 puntos si la pelota está del lado de tu oponente.
- Juega y anota 2 rondas y luego escribe tu puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.



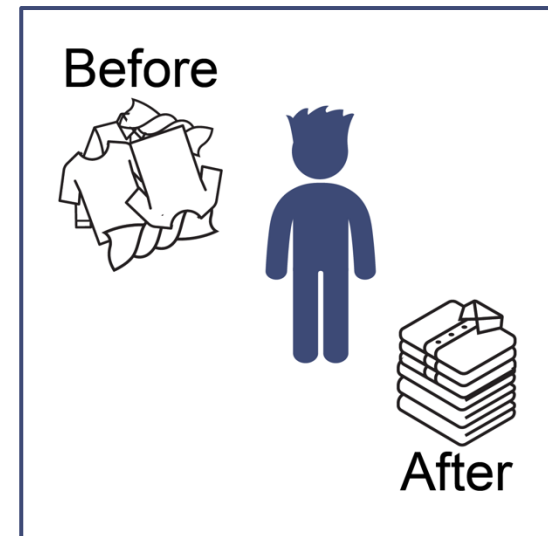
FAST FOLDER

Prepárate: 10 artículos de ropa de una cesta de lavandería para cada jugador

¿Listo?: Coloca 10 artículos de tu cesta de ropa en una pila junto a ti.

¡Vamos!

- El objetivo de este juego es anotar puntos doblando cada elemento (camiseta, pantalones, pantalones cortos, etc.). Tienes 1 minuto para doblar tantos como sea posible.
- En la señal de inicio, comience a doblar cada pieza de lavandería.
- Anota 1 punto por cada pieza de lavandería doblada en un minuto. Máximo 10 puntos.
- Anota tu puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.



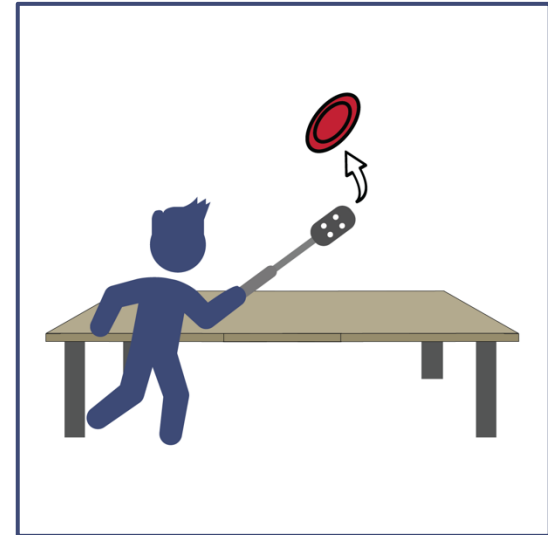
FLIP YOUR LID

Prepárate: Espátula de cocina, 1 tupperware / tapa de plástico

¿Listo?: Coloque la tapa mirando hacia arriba sobre una mesa o piso. ¡Prepara tu espátula para darle un poco de volteo de tapa!

¡Vamos!

- El objetivo de este juego es voltear su tapa Tupperware al revés para ganar puntos.
- Coloque la tapa mirando hacia arriba en la mesa o el suelo, luego deslice la espátula debajo y voltee la tapa en el aire. Deja que quede plana en la mesa o en el suelo.
- Anota un punto por cada tapa que voltees al revés (0 puntos si aterriza del lado derecho hacia arriba).
- Restablezca rápidamente la tapa cada vez que la voltee.
- Tendrás 1 minuto para ver cuántas veces puedes voltear la tapa al revés.
- Anota tu puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.



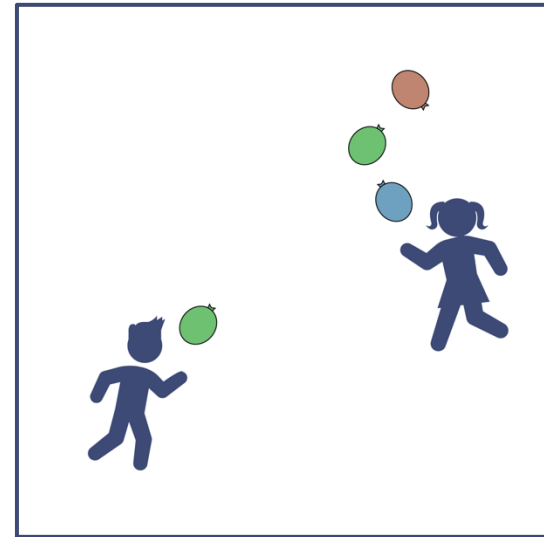
KEEP IT UP

Prepárate: 1–3 Balloons Per Pcapa – Bbajo Tdobladillo Up

¿Listo?: Despeja un espacio interior o exterior de 10' . Comience con 1, 2 o 3 globos.

¡Vamos!

- El objetivo es golpear la(s) pelota(s) hacia arriba usando sus manos tantas veces como pueda en 1 minuto.
- No dejes que (ellos) golpeen el suelo.
- En la señal de inicio, strike el globo(s) hacia arriba con la manos y contar cuántos golpes se puede anotar en 1 minuto.
- Si utiliza varios globos, alternar striking cada globo. No golpees el mismo globo dos veces.
- Si el globo golpea el suelo, recógelo y continúa.
- En la señal de parada, registre su puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.



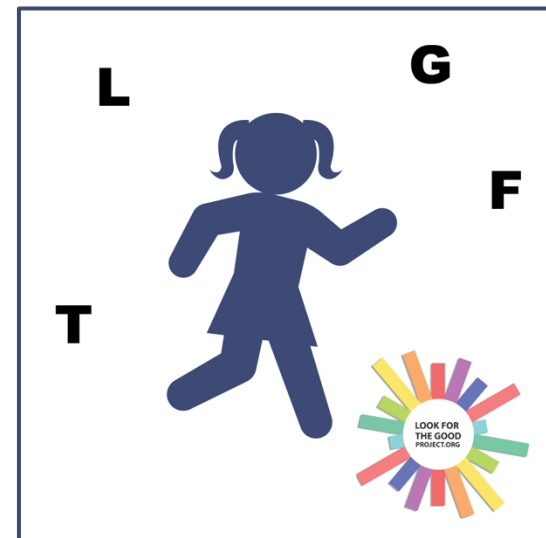
LOOK FOR THE GOOD

Prepárate: un objeto para marcar su base de origen

¿Listo?: Marca una base de inicio en cualquier lugar de tu casa. Traerá objetos de vuelta a este lugar.

¡Vamos!

- Este evento se llama Look for the Good!
- El objeto es sumar puntos al encontrar 4 objetos en su casa (1 a la vez) que comienzan con las letras L–F–T–G (Look For The Good).
- Tienes 1 minuto para encontrarlos a todos.
- Puntuación 1 punto por cada objeto y un punto de bonificación si encuentras los 4 (máximo 5 puntos posibles).
- En la señal de inicio, salga de la base y vaya a buscar un objeto que comience con la letra L. Cuando lo encuentre, devuelva el objeto a la base principal antes de buscar el siguiente objeto. Continúe hasta que encuentre los 4 elementos, o se agote el tiempo.
- Registre su puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.



OPEN[®]



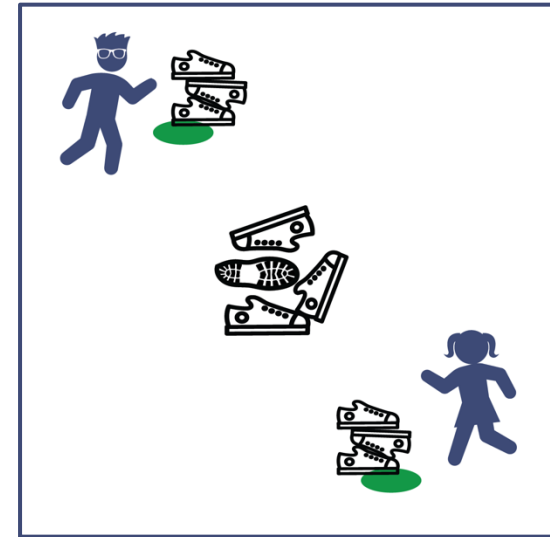
TENNIS SHOE TOWER

Prepárate: 5-10 zapatos por jugador, 1 marcador de punto por jugador para crear home Base para cada jugador (placa de papel, tazas, calcetín, etc.).

¿Listo?: Coloque los zapatos en una pila en el centro de la habitación. Colocar puntos base de inicio 6'-10' de la pila y 6' aparte de otros jugadores.

¡Vamos!

- El objetivo es construir una torre de zapatos con zapatos recogidos de la pila.
- En la señal de inicio, los jugadores correrán y tomarán 1 zapato de la pila, lo devolverán a su base y lo colocarán en su torre de zapatos.
- Repite hasta que todos los zapatos se hayan ido. (Ejecutar – Agarrar – Pila – Repetir!)
- Si la torre cae, está bien. Continúe apilando para reconstruir y continuar.
- En la señal de parada, cuente y anote 1 punto por cada zapato en la torre.
- Anota tu puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.



WASH YOUR HANDS RELAY

Prepárate: 20 segundos o más música de Doug E. Fresh, 2 objetos (zapatos, conos, vasos de plástico)

Obtener conjunto: Crea 2 líneas finales estableciendo los objetos de 6' a 12' de separados en un área segura para el movimiento. Juega 20 Segundos o Más por Doug E. Fresh

¡Vamos!

- ¡Este evento se llama Wash Your Hands Relay!
- La canción 20 Seconds or More nos ayuda a enseñarnos cómo lavarnos las manos y mantener a nuestra familia a salvo de enfermedades.
- El objetivo de este juego es moverse de línea en línea tantas veces como puedas en 1 minuto mientras finges lavarte las manos.
- Debe caminar, saltar o galopar. No se permite correr ni correr.
- En la señal de inicio, comience a moverse de línea a línea.
- Cuente cada vez que se mueva a una línea final.
- En la señal de parada, registre su puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.



OPEN[®]

