

La Traes en Grupo

Equipo Requerido:

- ✓ Conos o marcadores de punto de vinilo

Hágalo usted mismo:

¿No tiene los elementos necesarios para jugar? En lugar de utilizar conos, puede utilizar otros artículos para el hogar, ¡como tazas o juguetes!

¡Alídense!

¡Este juego es similar al juego la traes!

HAGAN un área de actividad utilizando los conos o los marcadores.

DECIDAN cual jugador será el que “la trae” (el perseguidor).

CONSEJO: cuantos más jugadores tengan, más divertido será este juego.
¡Inviten a sus vecinos a unirse!

Instrucciones:

1. El juego comienza con el que la trae persiguiendo a los otros jugadores.
2. Si el que la trae toca a un jugador, deben entrelazar brazos y comenzar a correr y perseguir juntos.
3. Una vez que el que la trae tiene 6 personas, debe dividirse en dos grupos de 3. Cada vez que un grupo tiene seis miembros, debe dividirse por la mitad.
4. Sigán jugando hasta que cada jugador sea parte de un grupo.

CONSEJO: ¡Permitan que los grupos se hagan aún más grandes (8 o 10 personas) antes de dividirse, ¡lo que requiere más trabajo en equipo y comunicación!

Puntos de Conversación Familiar:

Conversen y escriban o dibujen sus respuestas en el espacio provisto.

¡Las actividades de intensidad vigorosa, como la carrera que acaban de hacer durante La Traes en Grupo, son buenas para su corazón! ¿Qué otras actividades de intensidad vigorosa se les ocurren?

Incluso las actividades de intensidad ligera pueden proporcionar beneficios para la salud del cuerpo. ¿Cuáles son algunas actividades de intensidad ligera que hacen todos los días?