



La Traes Haciendo Músculo



Equipo Requerido:

- ✓ 2 a 3 pañuelos

CONSEJO: *¿No tienen los elementos necesarios para jugar? En su lugar, identifiquen al perseguidor usando otro objeto, como un sombrero o una camiseta de colores.*

¡Alístense!

Formen un área para jugar que sea segura y esté libre de obstáculos. Pueden utilizar artículos de la casa para marcar los límites del área de juego, de ser necesario.

Seleccionen un jugador que sea el perseguidor. Si están jugando con un grupo grande, seleccionen varios perseguidores.

Instrucciones:

1. Para comenzar, el perseguidor (o perseguidores) usará un pañuelo (o el objeto seleccionado) alrededor de su brazo e intentará tocar a los corredores libres.
2. Cuando los corredores son atrapados por el perseguidor, deben detenerse y hacer cinco lagartijas (abdominales, elevaciones lentas de rodilla, o cualquier otra actividad de fortalecimiento) antes de volver al juego.

CONSEJO: Roten perseguidores y corredores libres según lo permita el tiempo.

Puntos de Conversación Familiar:

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

1. ¿Pueden pensar en una actividad en casa que requiera el uso de fuerza?

2. ¿Cuáles son sus actividades de fuerza favoritas?