



¡FAMILIAS EN LA JUGADA!

Con el apoyo de:





NUTRICIÓN ★ SALUD ★ DIVERSIÓN



Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas (PMA)

Deborah Hines

Representante del PMA en Colombia

Carmen Burbano

Oficial Internacional de Programas

Mónica Ramírez

Coordinadora Proyecto Thrive

Yeimy Pedraza

Asesoría Técnica

Operador contratista Fundación Salutia - Centro de Investigaciones en Salud

Carlos H. Arango Bautista

Director Fundación Salutia

Diseño conceptual, pedagógico y redacción de textos

Cecilia Cohen, Ana Lucía Mujica, Constanza Muñoz, Daira Ordóñez, Edison Torres, Gustavo Tovar, Oscar Vera

Diseño gráfico, diagramación e ilustraciones

Sebastián Ruiz

ISBN: 978-958-58266-6-3

Bogotá

Primera edición, Noviembre de 2014

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Cristina Plazas Michelsen

Directora General

Ana María Ángel Correa

Directora de Nutrición

Ángela María Calderón Fernández

Jefe Oficina de Cooperación y Convenios (e)

Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones

Coordinación editorial

Oficina Asesora de

Comunicaciones

Grupo de Imagen Corporativa

Coca Cola Servicios de Colombia

Marco Llinás Volpe

Gerente de Asuntos Públicos y Comunicaciones

Mario Duque

Gerente SRA y Ambiente



¡FAMILIAS EN LA JUGADA!

Esta publicación es producto del Memorando de entendimiento 2011 suscrito entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF, el Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas (PMA) y Coca Cola Company, con el apoyo de la Fundación Howard Buffett y mediante contrato COL14SRV06 celebrado entre el PMA y la Fundación Salutia.

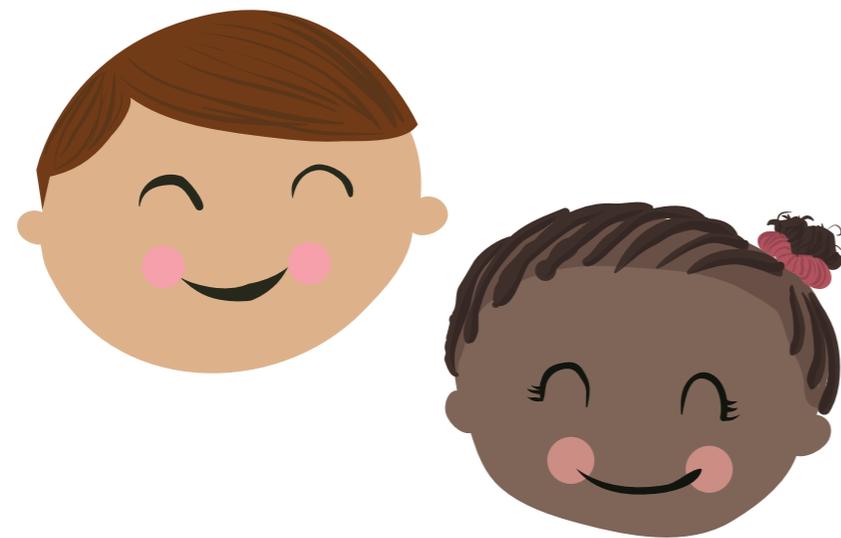
Los contenidos son responsabilidad de las entidades mencionadas

PRESENTACIÓN

Familias en la jugada es una cartilla diseñada para brindar información a los integrantes de la familia sobre estilos de vida saludable; y contribuir a mejorar la calidad de vida de los niños, niñas y adolescentes. Esta cartilla hace parte de la implementación de la estrategia pedagógica ¡Estilos de Vida Saludable: Nutrición – Salud – Diversión!.

Con esta cartilla, como material educativo, se espera que los integrantes en las familias apoyen y continúen desde sus hogares, las recomendaciones y actividades promovidas por los docentes de las instituciones educativas.

Los invitamos a leer y poner en práctica las recomendaciones de esta cartilla y, muy importante, a disfrutar de cada minuto que compartan con los niños y niñas en pro de su bienestar y felicidad. Sin duda alguna, como adultos, ver sonreír a nuestros niños y niñas es la mejor razón para que seamos Familias en la jugada y hagamos cambios en nuestras vidas en pro de su bienestar.



CONTENIDO



**ALIMENTACIÓN
SALUDABLE**

página
6

Los alimentos suministran la energía y los nutrientes que el organismo necesita



**HÁBITOS y VIVIENDA
SALUDABLES**

página
14

La vivienda brinda seguridad, privacidad y contribuye al bienestar de la familia



**Actividad
FÍSICA**

página
20

Mejora la salud y reduce el riesgo de enfermedades



¿Qué es nutrición?

Es la forma en que nuestro organismo asimila los alimentos para garantizar un crecimiento y desarrollo adecuados y el mantenimiento de su estado nutricional.

¿Qué son los alimentos?

Cualquier producto natural o procesado que es consumido por los seres vivos con fines nutricionales.

¿Qué es la alimentación?

Es el proceso de ingerir alimentos que pueden o no aportar los nutrientes que el organismo necesita.

¿Qué son los nutrientes?

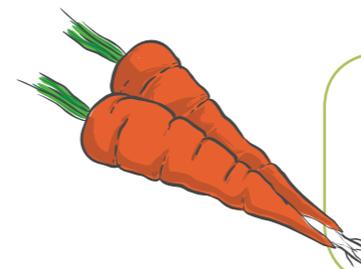
Son sustancias que se encuentran en los alimentos que al ser procesadas por el organismo, aportan al cuerpo energía; actúan como fichas de armar que hacen posible el crecimiento, el funcionamiento de los órganos y la reparación de los tejidos.

¿Cuáles son los nutrientes?

Entre los nutrientes encontramos: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales, agua y fibra; así como la energía que el organismo requiere.

Vitaminas:

Se adquieren a través del consumo de alimentos principalmente como frutas y verduras.

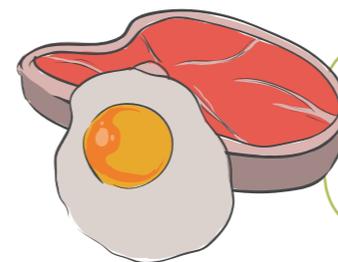
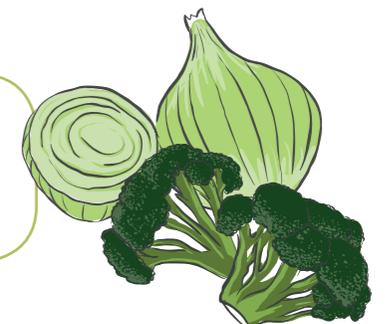


Verduras de color verde o amarillo intenso como la zanahoria

Mantienen la visión en óptimas condiciones; ayudan en la formación de la piel, los huesos y los dientes. Ayudan al crecimiento.

Verduras de color verde como el brócoli y las espinacas; la yema de huevo y las nueces

Ayudan al crecimiento y contribuyen a tener dientes y huesos fuertes.



Pescados, carne roja y huevo

Multiplican los glóbulos rojos. Contribuyen a tener dientes y huesos fuertes.

Guayaba, mango, mora, fresas y cítricos como limón y naranja

Refuerzan el sistema inmunológico y contribuyen a la cicatrización.



Recomendaciones:

Evite la pérdida de vitaminas en los vegetales que requieren cocción, tenga en cuenta:

- Cocínelos en poca agua y agrégelos cuando el agua esté hirviendo.
- Una buena opción es cocinarlos al vapor.
- Lave las frutas, muy bien, antes de consumirlas.
- No pele las frutas, su cáscara contiene muchas vitaminas y aporta fibra.
- Es mejor consumir los alimentos 100% frescos.

La principal fuente de vitaminas son los vegetales y frutas crudas, por ello es importante su consumo

Minerales:

Los minerales son sustancias naturales que se encuentran en los alimentos y son nutrientes necesarios en nuestro organismo. Actúan como elementos estructurales del esqueleto y otros órganos transportadores de sustancias en el organismo.



Carnes de res, cerdo, pollo, pescados, vísceras y los frijoles, lentejas y garbanzos.

Previenen la anemia.

Huevos y lácteos como leche, yogurt, kumis y quesos:

Mantienen las defensas y los huesos y dientes sanos y fuertes. Promueven el crecimiento y el desarrollo y estimulan el apetito.



Los minerales contribuyen a que el organismo produzca energía y crezca

Proteínas:

• Las proteínas son el principal nutriente que requiere nuestro organismo, ayudan en la formación de los tejidos del cuerpo y de las defensas.

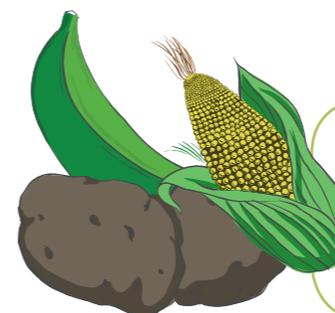
• Las proteínas se encuentran en alimentos de origen animal (carnes de res, cerdo, pollo, pescados) y en las leguminosas (frijoles, arveja, lentejas, garbanzo).

Recomendaciones:

- Mezclando arroz con alguna leguminosa (frijoles, arvejas, lentejas, etc.) se logra un alimento rico en proteínas, es una opción fácil de preparar, saludable y poco costosa.
- Motive a los niños, niñas y adolescentes a probar diferentes alimentos, sin obligarlos, esto puede causarles rechazo hacia los alimentos.
- Las leguminosas son excelente fuente de fibra, contienen hierro y calcio.

Carbohidratos:

Los carbohidratos son uno de los principales componentes en la alimentación, su principal función es suministrar energía al cuerpo. Son la única fuente de energía del cerebro y pueden ser simples o complejos.



Arroz, cebada, maíz y avena; panes, tubérculos como la papa, raíz como la yuca, y plátanos (Carbohidratos complejos)

Dan energía al organismo por más tiempo.

Azúcar y miel (Carbohidratos simples)

Liberan energía rápidamente al organismo.



Consumir carbohidratos y grasas en exceso, puede causar obesidad.

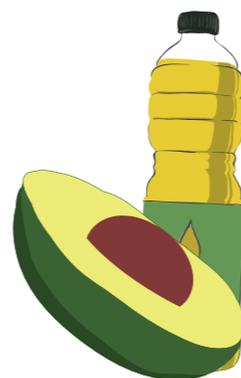
Incremente los carbohidratos saludables, comiendo: frutas, verduras, arroz y panes integrales y legumbres.

Grasas:

- Las grasas son energía para el organismo, permiten absorber las vitaminas A, D, E y K; y colaboran en la regulación de la temperatura.
- Las grasas pueden ser de origen animal contenidas en las carnes, aves, pescados, lácteos, mantequilla y de origen vegetal como los aceites, el coco, las semillas de girasol y las aceitunas.

Muchos alimentos contienen grasas pero no todas son beneficiosas para nuestro organismo:

- Las comidas procesadas, como las de paquetes y las comidas rápidas fritas contienen grasas comerciales que son perjudiciales para nuestro cuerpo, por eso se debe consumir en mínimas cantidades y evitar su exceso.
- Algunos alimentos naturales contienen grasas que son menos perjudiciales para el organismo como: los aceites de semillas (girasol, maíz y soya); y frutos secos como las nueces y las almendras.
- El aceite de oliva, el aguacate y las aceitunas aportan grasas saludables al organismo.



Las grasas son necesarias para nuestro organismo, pero debemos consumirlas en pocas cantidades.

La alimentación debe ser balanceada y variada.

Balanceada

Proporcionar la cantidad de alimentos y nutrientes necesarios para que nuestro cuerpo produzca la energía necesaria.

Variada

Ofrecer alimentos variados y de buena calidad, es decir prefiriendo más alimentos naturales que procesados. La variedad permite obtener más nutrientes.

Alimentación saludable en las diferentes etapas de la vida de tus hijos

Recién nacidos

- La leche materna es el primer alimento que debe recibir el recién nacido; contiene todos los nutrientes y factores protectores que los niños y niñas necesitan hasta los seis meses de edad.
- Ninguna fórmula infantil (suplementos a la alimentación materna) suministra los nutrientes y factores protectores que contiene la leche materna.

Alimentación complementaria:

- A partir de los seis meses, continuar con leche materna y se complementa con:
 - Frutas dulces en forma de papillas o machacados; no las cocine ni agregue azúcar y continúe con verduras en papilla o puré, preferiblemente amarillas o verdes, las cuales pueden suavizarse con la leche materna.
 - Incluya arroz, avena, pastas, mínimo tres veces por semana, carne de res y pollo.
 - Amamante primero y luego ofrezca los alimentos.
 - No agregue sal o azúcar.

Nutrición en la edad preescolar, 1 a 5 años

- Al primer año de vida el niño o la niña puede consumir todos los alimentos que consume el resto de la familia y completar con leche materna.
- Sirva los alimentos en porciones pequeñas.
- Combine los alimentos según colores, para llamar la atención de los niños e incluir distintos nutrientes.
- Si los niños y niñas rechazan algún alimento o no quieren comerlo, no los amenace, castigue u obligue; desconfianza, sea paciente con ellos, e inténtelo de nuevo.



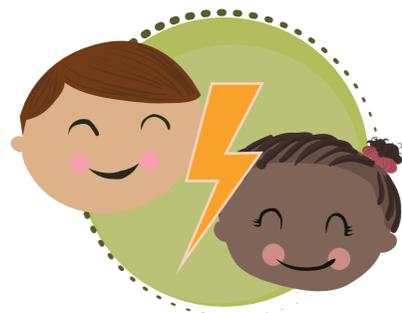
Nutrición en la edad escolar, 6-12 años

- En esta edad los niños y niñas experimentan cambios como el aumento de la estatura, cambios de la dentadura y mayor actividad física e intelectual, por eso es importante:

- Consumir frutas y verduras y hacer actividad física, porque las enfermedades crónicas como la obesidad tienen su origen en la infancia.
- Los niños y niñas menores de doce años deben consumir leguminosas, carnes, vísceras y huevos, para prevenir la anemia.

Nutrición del adolescente

- La adolescencia es una etapa de desarrollo y crecimiento acelerado, que requiere una elevada cantidad de energía y nutrientes, para evitar alteraciones y trastornos de salud.
- Se deben elegir los alimentos que garanticen la energía y nutrientes necesarios.
- Evite el consumo de comidas rápidas, en especial si son fritos, así como los alimentos con mucho azúcar.



Hábitos de alimentación saludable:

- Controle el consumo en exceso de sal, dulces, azúcares y grasas, para prevenir enfermedades.
- Mastique muy bien los alimentos, esto mejorará su digestión.
- Evite alimentos con muchas grasas como carnes gordas, manteca de cerdo, piel de pollo, nata de leche, fritos.
- Comparta la alimentación en familia, esto le ayudará a fortalecer hábitos alimentarios, valores, comportamientos y la unidad familiar.
- No omita el desayuno, es la comida más importante del día.

EL SANDWICH DESCABELLADO

Ingredientes: De acuerdo al número de invitados a comer:

- Pan tajado
- Queso en tajadas
- Huevo
- Tomates rojos pequeños
- Lechuga
- Mango

Preparación: Lavar muy bien las manos al igual que los ingredientes que vamos a utilizar.

Cocinar los huevos en agua durante 8 minutos.

Partir el tomate por la mitad.

Picar la lechuga en finas tiras.

Cortar una rodaja de mango y darle la forma de una boca sonriente.

Una vez cocido el huevo, pelarlo y partirlo en rodajas.

Poner el pan en el plato y las tajadas de queso encima; con las rodajas de huevo se forman los ojos; con la mitad del tomate se forma la nariz; con la rodaja de mango, la boca y con la lechuga, el pelo.

Resultado: Un alimento divertido, saludable porque tiene todos los nutrientes requeridos en una alimentación saludable: verduras, proteínas, carbohidratos y frutas.

Es fácil crear platos alegres, sólo deja volar la imaginación y sorprende a tu familia



Hábitos y vivienda saludables



Una vivienda saludable logra:

- Que todas las personas que integran la familia gocen de buena salud.
- Que las familias identifiquen y mantengan hábitos saludables.
- Que las familias disminuyan los riesgos presentes en la vivienda y el entorno inmediato.

El agua en la vivienda

- El agua para consumo humano debe hervirse y filtrarse porque contiene microbios y bacterias que producen enfermedades.
- Cierre la llave del agua mientras se afeita, se enjabona, se lava los dientes o cuando lava los platos.
- Repare las fugas de agua que haya en la vivienda.
- Use balde o regadera manual para asear pisos y regar jardines.
- Aproveche el agua lluvia en el lavado de la ropa, para el aseo del sanitario o para regar las plantas.



Para almacenar y conservar agua de buena calidad para el consumo es importante que los recipientes estén:

Limpios y tapados.

En un lugar limpio.

Lejos del contacto directo con el suelo.

Lejos de las basuras y del contacto con animales.

Que no hayan contenido sustancias peligrosas como: venenos, plaguicidas, gasolina, pinturas, medicamentos u otras sustancias.

Las basuras en la vivienda:

- El manejo inadecuado de basuras contamina, deteriora el ambiente y pone en riesgo la salud de la familia.
- Las basuras orgánicas (cáscaras de vegetales, desperdicios de comida) se descomponen fácilmente y atraen moscas, roedores y cucarachas.
- Las basuras inorgánicas (papel, vidrio, plástico, latas) no se descomponen fácilmente y se pueden reciclar.
- Use las basuras orgánicas para producir abono (compostaje).



Las plagas:

Las plagas también se llaman “vectores” porque son capaces de transmitir enfermedades al ser humano ya que transportan gérmenes:

- Los vectores más comunes en la vivienda son: mosquitos o zancudos, moscas, cucarachas, pulgas, piojos, garrapatas; roedores como la rata y en algunos casos los murciélagos.
- Los “vectores” transmiten enfermedades por: picaduras, mordeduras, contaminación directa de alimentos o infección de heridas.
- Algunos criaderos de vectores están en las propias viviendas: los charcos formados por aguas lluvias, grises o de lavado, y el agua acumulada en llantas y botellas, son criaderos de mosquitos que transmiten enfermedades como el dengue, el paludismo y el chikungunya.
- Las moscas y cucarachas pisan excrementos y basuras, luego se posan sobre los alimentos, los contaminan y así transmiten enfermedades.

Recomendaciones:

- Instale anjeos o mallas en puertas y ventanas.
- Tape grietas y huecos en paredes, techos y pisos.
- Evite los depósitos de agua como floreros, frascos, llantas, masetas, tanques sin tapa.
- Pinte las paredes de la vivienda con tonos claros.
- Mantenga retiradas las camas de las paredes.
- Guarde los alimentos, crudos y preparados, bien tapados y en lugares elevados del piso.
- Evite la acumulación de desperdicios de alimentos en la cocina.
- Deposite la basura en recipientes de plástico o materiales fuertes a prueba de roedores y manténgalos tapados.

¿Cómo almacenar y conservar los alimentos en la vivienda?

Manipule con cuidado los alimentos, almacénelos y consérvelos en recipientes limpios, secos y con tapa.

Almacene los alimentos en lugares limpios, ventilados, secos y cerrados para que no entren ratas e insectos.

Consuma los alimentos recién preparados y no los guarde por mucho tiempo después de su preparación.

Tenga en cuenta las fechas de vencimiento de los alimentos.

Higiene en la preparación de los alimentos:

Mantenga limpia la superficie donde se preparan los alimentos.

Lave cuidadosamente los ingredientes durante la preparación de los alimentos, especialmente las frutas, verduras y carnes.

Mantenga los alimentos tapados y protegidos de insectos y roedores.

Separe los alimentos crudos de los alimentos cocinados, así como los utensilios (cuchillos) para preparaciones crudas y cocidas.

Hábitos saludables

Los hábitos saludables nos ayudan a tener una mejor calidad de vida, prevenir enfermedades y a sentirnos mejor.

No fumar, no beber alcohol

Tanto el cigarrillo como las bebidas alcohólicas producen daños en el organismo, principalmente en los pulmones y el corazón, y contribuyen al desarrollo de enfermedades.

Los hábitos saludables nos ayudan a tener una mejor calidad de vida, prevenir enfermedades y a sentirnos mejor.

Baño diario

El aseo personal ayuda a protegerse de los gérmenes, evita el mal olor, relaja el cuerpo y estimula la circulación.

Cepillado de dientes

La limpieza de la dentadura después de consumir alimentos previene la aparición de caries y la pérdida de los dientes.

Dormir bien

Es importante que los niños, niñas y adolescentes se acuesten temprano y duerman de 8 a 10 horas diarias.

Lavado de manos

Lávese las manos antes de consumir cualquier alimento; después de ir al baño, al llegar a casa o jugar después de jugar con mascotas, así previene infecciones.



Actividad Física



Actividad física: es cualquier movimiento del cuerpo como caminar, correr, jugar, saltar, lanzar, bailar, nadar o patinar.

Ejercicio: es una actividad física que se realiza en forma planeada y organizada; es decir, con un horario determinado. Por ejemplo: los lunes y viernes salgo a correr 15 minutos o los sábados en la mañana voy a nadar.

Deporte: es la actividad física que se realiza con reglas y con un fin competitivo. Por ejemplo: el fútbol, baloncesto, voleibol, tenis, etc.

¿QUÉ TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA HAY?

Actividades cardiovasculares moderadas:

Aumentan la respiración y el ritmo cardiaco.

Ejemplos: caminar rápido, bailar o montar en bicicleta.



Actividades cardiovasculares fuertes:

La exigencia física es mayor, la respiración y el ritmo cardiaco se aumentan, el cuerpo se agita.

Ejemplos: correr, o practicar algún deporte.

Actividades de fortalecimiento:

Ayudan a los músculos y a los huesos a estar fuertes. Los músculos trabajan contra una resistencia como cuando se empuja o se hala algo.

Ejemplos: subir escaleras, ejercicios como abdominales y flexiones de brazos.



Actividades de flexibilidad:

Ayudan a que los músculos estén relajados y a la movilidad articular.

Ejemplos: estiramientos.

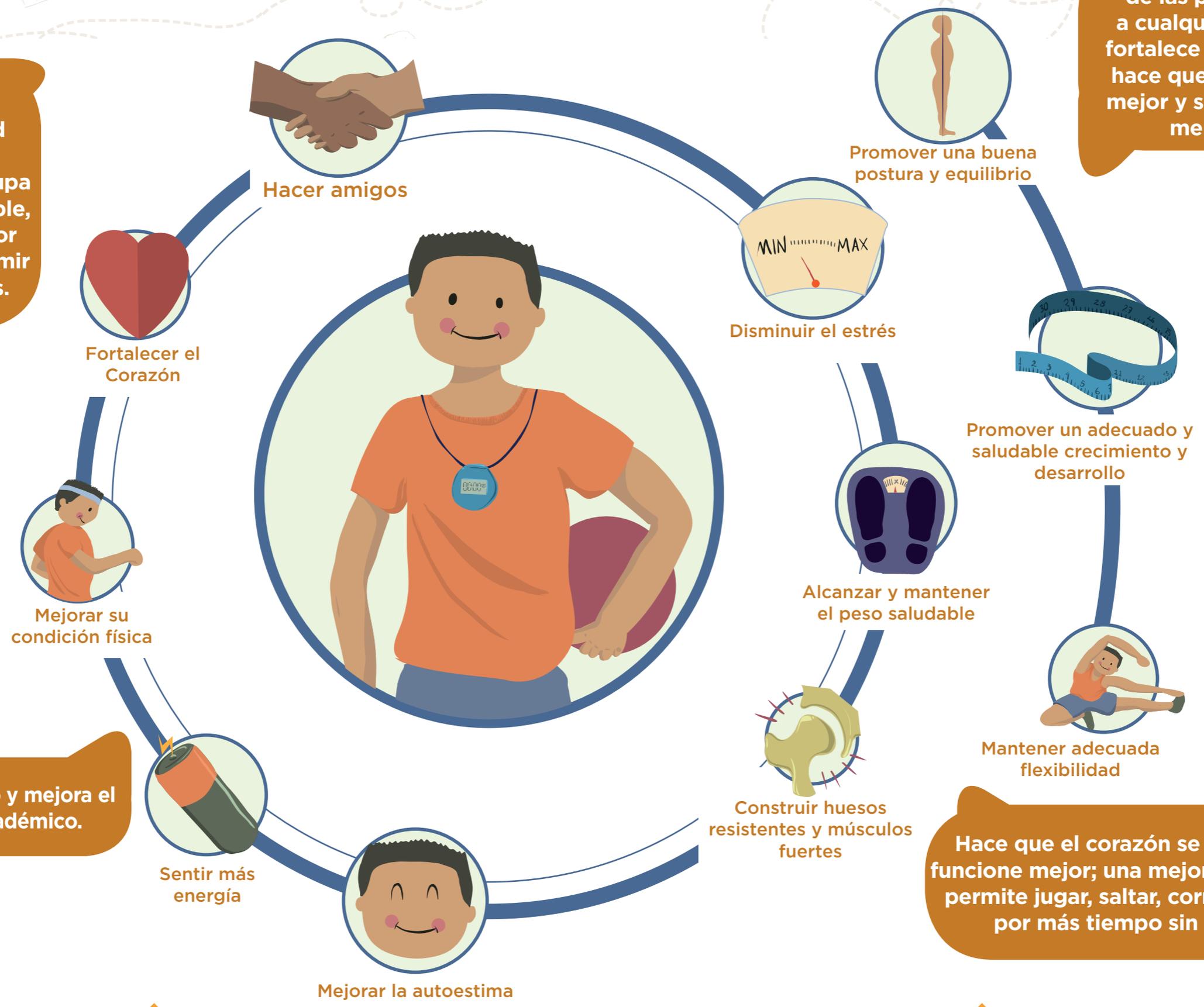
BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA FRECUENTE

La persona que realiza actividad física frecuente también se preocupa por comer saludable, por descansar, por no fumar ni consumir alcohol o drogas.

Mejora la salud de las personas a cualquier edad; fortalece el cuerpo, hace que funcione mejor y se enferme menos.

Estimula el cerebro y mejora el rendimiento académico.

Hace que el corazón se entrene y funcione mejor; una mejor circulación permite jugar, saltar, correr o nadar por más tiempo sin fatiga.



La motivación es importante para iniciar y aumentar su nivel de actividad física.



Estrategias para lograr una buena actividad física:

- Establezca metas posibles de alcanzar a corto y mediano plazo.
- Celebre cada vez que alcanza una meta con un descanso, con un premio.
- Registre la actividad diaria en un cuaderno, en un almanaque, etc. para evidenciar los cambios.
- Involucre a toda la familia, facilitará el cambio y lo hace más divertido.

En casa

- Las actividades domésticas también cuentan como actividad física.
- La actividad física en familia propicia la comunicación y la unidad entre hijos, sobrinos, abuelos, etc.

En la escuela o en el trabajo

- Ir a la escuela o al colegio caminando o en bicicleta contribuye al bienestar físico.
- Evite estar sentado largo tiempo y realice “pausas activas”.



En el tiempo libre

- Cambie actividades sedentarias como ver televisión o estar frente al computador por actividad física, aunque sea pocos minutos cada día.
- Acompañe a sus hijos en las prácticas deportivas.

Al ir de un lugar a otro

- Use las escaleras, en lugar del ascensor.
- En los trayectos cortos, camine o use la bicicleta.

¿Qué precauciones tener?:

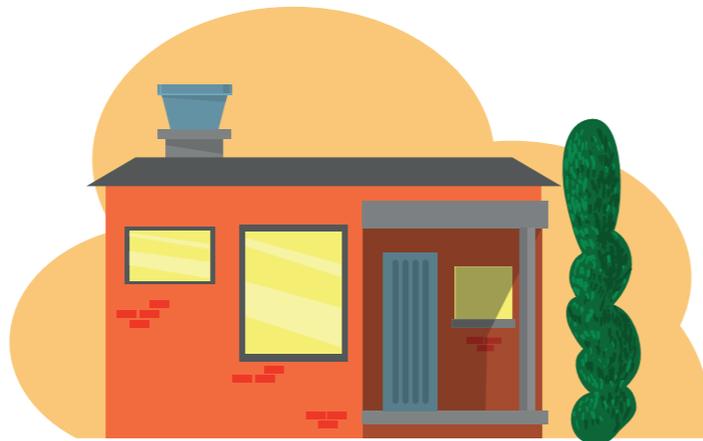
Aumentar el nivel de actividad nos hace más susceptibles a una lesión o al dolor; algunas precauciones a tener en cuenta:

- El cambio hacia una vida más activa debe ser sin afán.
- Escuche a su cuerpo (es el mejor consejero), le avisará si se está excediendo.
- Si aparece el dolor (un signo de alarma) disminuya el tiempo y la fortaleza con que se realiza la actividad, hasta recuperarse.

Dé ejemplo en casa

Los niños, niñas y adolescentes aprenden a realizar actividad física con sus familias.

- Genere espacios de actividad física con la familia, dentro de las rutinas diarias: hacer oficio con ellos, arreglar los jardines juntos, etc.
- Visite parques, campos deportivos y zonas de recreación (playas, ríos, etc.).
- Camine después de comer.
- Fomente la actividad en paseos o reuniones familiares. Lleve siempre balones, raquetas, bolas, cometas o lazos para saltar.



Limite el tiempo de “pantallas” (computadores, DVD, video juegos):

- Apague la TV en horas de comida y favorezca el comer en familia.
- Apague las pantallas cuando sea hora de refrigerios y cuando hacen tareas del colegio.
- No use el tiempo de pantallas como premio o castigo.
- Haga pausas activas durante las propagandas de TV (estiramientos, flexiones, etc.).
- Coloque la televisión en sitios diferentes a las alcobas, como salones, sala, estudios, etc.



Apoyo familiar a la actividad física:

- Fomente que sus hijos hablen de su experiencia con la actividad física, y hábleles de su propia experiencia haciendo énfasis en lo divertido que es.
- Acompañe a sus hijos a realizar las actividades físicas y deportivas; túrnese con diferentes familiares durante la semana.
- Regale juguetes que fomenten la actividad física como balones, cometas, lazos para salto, bates, manillas, raquetas, bicicletas, patines, tabla, etc.
- Convierta celebraciones en eventos de actividad física, programe en los cumpleaños partidos de algún deporte, organice bailes o coreografías, concursos en ambientes de actividad física, etc.
- Motive a los niños, niñas y adolescentes a ser parte de un equipo, esto promueve el compañerismo, la sana competencia, la dedicación y el esfuerzo.



Tiempo de actividad física según la edad

Edad (años)	Tiempo
5 a 11	1 hora, tres veces por semana
12 a 17	1 hora, cada día
18 a 64	2,5 horas a la semana

Recomendaciones para promover la actividad física:

Los niños y niñas deben aprender a: saltar, lanzar, atrapar, nadar, patinar y montar en bicicleta.

Los jóvenes que practican algún deporte, como el fútbol, béisbol o baloncesto, deben usar los elementos de protección requeridos en cada caso.

La música y el baile fomentan la actividad física.

Vincularse a grupos de recreación, o de deportes en grupo, fomenta una actividad más planificada e incrementar su actividad social.

Promueva los juegos que conlleven actividad física de los niños y niñas: escondidas, jermis, golosa, salto de lazo, etc.

Anime a los jóvenes a explorar y practicar nuevos deportes, esto les fija retos y amplía su horizonte.

Los adultos deben practicar las actividades físicas, recreativas o deportivas para divertirse

Aumente la frecuencia y el tiempo de las actividades físicas que usted ya realiza.

Identifique y maneje los obstáculos de la actividad física (el clima, la falta de tiempo, etc.)

Incorpore la actividad física en su rutina semanal, poco a poco.

Mantenga una motivación alta para realizar su actividad física



CARRERA DE COSTALES

Reto: Correr cien (100) metros dentro de un costal

Jugadores: Mínimo dos personas y un juez, lo ideal es que participe toda la familia.

Materiales: Costales, según el número de jugadores y una tiza.

Recomendaciones: Usar ropa cómoda; jugar en terrenos blandos como tierra o pasto, para que no se lastimen los jugadores si se caen. Tener buen estado de salud, disfrutar de cada momento del juego con los niños, niñas y adolescentes.

Cómo jugar: Marcar claramente con la tiza la línea de partida y la meta. Los jugadores deben introducir sus dos pies dentro del costal y pararse en la línea de salida. El juez da la orden de salida, y cada jugador sale saltando, hasta la meta.

Ganador: Gana el jugador que primero llegue a la meta y que no haya tropezado con otro jugador para hacerlo caer.



A RODAR LOS AROS

Reto: Caminar cien (100) metros sin dejar caer el aro.

Jugadores: Mínimo dos personas y un juez, lo ideal es que participe toda la familia.

Materiales: Aros según el número de jugadores.

Recomendaciones: Usar ropa cómoda; jugar en terrenos planos, tener buen estado de salud y disfrutar de cada momento del juego con toda la familia.

Cómo jugar: Los jugadores deben caminar rodando el aro sin dejarlo caer, si el aro se cae el jugador debe regresar a la línea de partida e iniciar de nuevo.

Ganador: Gana el jugador que complete el recorrido sin dejar caer el aro.



ACTIVIDADES PARA DIVERTIRSE EN FAMILIA

Durante treinta (30) segundos salte lazo con un compañero al mismo tiempo, sin perder el ritmo ni tener errores.

Durante cincuenta (50) segundos hacer girar un aro con la mano derecha, y con la izquierda lanzar una pelota pequeña hacia arriba (30 cm mínimo) atrapándola sin dejar caer ni el aro ni la pelota y sin perder el ritmo.

Durante treinta (30) segundos lanzar una pelota hacia arriba manteniendo el equilibrio en un pie, no debe dejar caer la pelota ni perder el ritmo.

Unir la espalda con un compañero y durante un minuto pasar una pelota por el lado derecho, él también la debe devolver por el mismo lado, no deben perder el ritmo ni dejar caer la pelota.

Unir la espalda con un compañero y durante un minuto pasar una pelota por encima de la cabeza del compañero, él la regresará por el medio de las piernas, no deben perder el ritmo ni dejar caer la pelota.



