

## Bingo mente y cuerpo

Pinta las diferentes actividades que completes en el transcurso de una semana. ¿Cuántas variaciones de BINGO puedes obtener? (Vertical - 5, Horizontal - 5, Diagonal - 2, Apagón - 1)

(Cuando esté completo, tome una foto de la placa completa y publique en tu clase de PE en el HUB.)

B	I	N	G	O
<p><b>Sal a dar un paseo y encuentre 10 artículos. 5 cosas vivas y 5 cosas que no son vivas.</b></p>	<p><b>¡Prueba una nueva receta saludable!</b></p>	<p><b>Completa un Minuto Consciente.</b> Siéntate con las piernas cruzadas, cierra los ojos, respira profundamente por la nariz y sale de la boca.</p>	<p>10 saltos de rana Corre en su lugar 30 seg. 10 paseos de osos Corre en tu lugar 30 seg. 10 Jacks de aplausos Repite 3 veces.</p>	<p><b>Llama a un familiar o amigo y consulte con ellos.</b></p>
<p>Toma 8 vasos de agua. (1 taza de 8 onzas; 64 onzas en total.)</p>	<p>Crea una lista de personas, lugares y cosas por las que estás agradecido.</p>	<p>Juega un juego que jugabas cuando eras más joven o un juego que tus padres jugaban cuando tenían tu edad.</p>	<p>Escribe un cumplido para cada persona que vive contigo ahora mismo. ¡Dáselo a ellos y haz los sonreír!</p>	<p><b>Ve a Cosmic Kids Yoga y completa una sesión de yoga.</b></p>
<p>10 saltos 10 sentadillas 10 flexiones 10 patadas de karate Repite 3 veces.</p>	<p><u>Dispositivo Desintoxicación:</u> No utilices ninguna tecnología durante 3 horas consecutivas.</p>	<p><b>Gratis</b></p>	<p><b>Dibuja o pinta una imagen.</b></p>	<p><b>Prueba una nueva actividad física.</b></p>
<p>Comparte tus sentimientos con alguien o en un diario acerca de las escuelas que están cerradas.</p>	<p><b>Ve a jugar al aire libre por 30 minutos.</b></p>	<p><b>Pon un poco de música y baila por 10 minutos.</b></p>	<p><u>Fitness de la tarjeta:</u> Toma una baraja de cartas, voltear la carta superior. Ejercicios completos basados en el traje y el número de la tarjeta. Las cartas faciales valen 15. Picas-saltos, Clubs-sentadillas, corazones-alpinistas, diamantes-acurrucarse</p>	<p><b>Escribe una carta a un amigo o familiar.</b></p>
<p><b>Limpia tu habitación antes de acostarte.</b></p>	<p>20 saltos de tijera 20 patadas de cangrejo 20 seg. equilibrio 20 golpes cruzados 20 estocadas Repite 3 veces.</p>	<p><u>Ciudad de Patear:</u> 10 patadas laterales derechas 10 patadas delanteras 10 patadas laterales izquierdas 10 patadas traseras</p>	<p><b>Completa una tarea alrededor de la casa.</b></p>	<p><u>Jacks de tablón:</u> En la posición del tablón (empuje hacia arriba) mueva los pies hacia adentro y hacia fuera como cuando se realiza un gato de salto durante 30 segundos. Repita 10 veces.</p>

(Referencia: basado en SHAPE América, la salud mueve la lección de mentes)

Firma del Padre: \_\_\_\_\_

Fecha de finalización: \_\_\_\_\_