



Actividades Físicas Grados 6–8

Bingo Físico

Por favor complete esta table de bingo con un hermano/a, padre/madre, guardian, o miembro familiar! Para ganar complete 5 ejercicios. Para un bonus complete todas los ejercicios!

B	I	N	G	O
B: Crea un movimiento de baile	I: 15 Segundos de levantar tus rodillas	N: 10 Abdominales	G: 10 Levantamiento de pantorrilla	O: Superman por 30 segundos
B: 10 Alpinistas	I: 5 Saltos estrella	N: Tabla de lado 15 segundos cada lado	G: Trota en el mismo lugar 30 segundo	O: Salta 10 veces en cada pie
B: Toca los dedos de tus pies 10 veces	I: 12 Circulos con tus brazos	N: Publica una foto tuya siendo active en las redes sociales y etiqueta @nwblindathletes	G: 15 Segundos de sentadillas con tu espalda en la pared	O: 10 Circulos con los brazos hacia adelante y hacia atras
B: Sube y baja la escalera 3 veces	I: 10 Estocadas	N: Aleto con las piernas por 30 segundos	G: 10 Medio abdominales	O: Camina como gusano 5 veces
B: 10 Hombros encogidos	I: 10 Saltos de tijera	N: 10 Sentadillas	G: 10 Flexiones modificadas	O: 15 Golpes de aire

Nuestra mision es proveer oportunidades que cambien la vida a traves de deportes y actividad fisica a personas ciegas y con discapacidad visual.