



Actividades Fisicas Grados K-5

Bingo Fisico

Please 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 todos los ejercicios.

B	I	N	G	O
B: Corre en el mismo por 20 segundos	I: Estiramiento de mariposa 15 segundos	N: Camina como Frankenstein por 30 segundos	G: Estiramiento de piernas 15 segundos	O: Salta en un circulo 3 veces
B: Deslizate como serpiente por 15 segundos	I: Estiramiento de brazos por 15 segundos	N: Camina como cangrejo por 10 segundos	G: Camina como oso por 30 segundos	O: Saltos de tijera
B: Camina como gusano 3 veces	I: Marcha en el mismo lugar por 30 segundos	N: Publica un foto tuya siendo activo en las redes sociales y etiqueta @nwblindathletes	G: Equilibrio en un pie por 10 segundos	O: Deslizate a la izquierda y derecho por 39 segundos
B: 5 Estocadas laterales	I: Salta 10 veces	N: Galopea en una linea recta	G: Toca los dedos de tus pies 10 veces	O: Baila en le lugar por 30 segundos
B: Salta 3 veces	I: 3 Saltos de estrella	N: Trota por 20 segundos en el mismo lugar	G: 5 Saltos de tijeras	O: Salta 3 veces con cada pie

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