

# Bingo de Actividad Física en Primavera



¡Aquí hay formas divertidas de mantenerse en movimiento este invierno!  
Vea cuántos cuadrados de BINGO puede marcar.

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <b>B</b>   | <b>I</b>   | <b>N</b>   | <b>G</b>   | <b>O</b>   |
| Tener una fiesta de baile  | Ir a caminar o correr<br> | Construye una carrera de obstáculos al aire libre  | Ir a pescar  | Juega fútbol, softbol o béisbol<br> |
| Haz tu propio campo de minigolf<br> | Tener un picnic  | Iniciar un jardín<br> | Hacer rayuela al aire libre con tiza para la acera   | Encuentra formas en las nubes  |
| Juega a atrapar  | Disparar aros<br>       | <b>Espacio libre</b>   | Ir a un parque infantil<br>                     | Limpia tu habitación   |
| Dibujar un laberinto de tiza en el camino de entrada   | Planta un árbol<br>     | Soplar burbujas  | Disfruta de un paseo en bicicleta o scooter<br> | Organice una fiesta de té al aire libre  |
| Prueba el yoga<br>                  | Ponte botas de lluvia y chapotea en los charcos de lluvia  | Ir a una caminata por la naturaleza  | Saltar la cuerda   | Volar un cometa<br>               |



Conectate con @UNLfoodfitness

food@unl.edu

