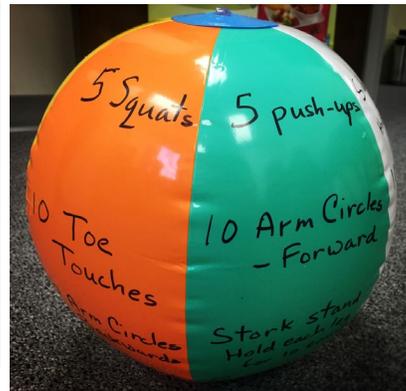


FitBall: Una actividad física divertida

Artículo escrito por Kayla Colgrove, MS, RD (kayla.colgrove@unl.edu)

Las familias que son activas juntas se vuelven saludables juntas. Los niños necesitan 60 minutos de actividad física al día, mientras que los adultos deben intentar realizar 150 minutos a la semana. ¡Lo más importante que debes recordar es hacer que la actividad física sea divertida! Para ayudar a que todos se muevan y se sienten menos, practique esta divertida actividad física llamada FitBall. Es fácil de jugar ya que es como el juego de la papa caliente y utiliza poco equipo. ¡Todas las edades disfrutarán jugando esta actividad física!



Cómo jugar Fitball:

Suministros:

- DIY FitBall
- Música en un dispositivo y parlantes para reproducir la música.
- Persona encargada de iniciar/detener la música durante el juego.

Instrucciones:

1. Los participantes se organizan en círculo.
2. El DJ inicia la música y los participantes entregarán o lanzarán la pelota de playa de una persona a otra mientras suena la música.
3. Cuando la música se detiene, la persona que sostiene la pelota de playa elige la actividad más cercana a su pulgar derecho para que la realice el grupo. Asegúrate de que todos tengan el espacio adecuado antes de iniciar la actividad.
4. Regrese al círculo de su grupo y continúe jugando según lo permita el tiempo.

Más ideas:

- Si se elige un ejercicio que ya se ha realizado durante esa actividad, indique al participante que elija el ejercicio más cercano que no se haya completado.
- Los participantes se sentirán tentados a golpear la pelota como si estuvieran jugando voleibol y puede hacer que la actividad se vuelva más ruidosa debido a que todos se emocionan. Si desea un juego más tranquilo, indique a los participantes que no pueden golpear la pelota.

Fuente: Move Your Way, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

Haz tu propia Fitball:

1. Infla una pelota de playa de 12 pulgadas.
2. Usando un marcador permanente, escribe de 3 a 4 actividades físicas por panel de color.
3. Modificar o cambiar las actividades según sea necesario según las edades de los participantes.

Para los niños más pequeños, utilice actividades como saltar como una rana, brincar como un conejito o caminar como un pingüino.

Family Fun on the Run es un boletín mensual diseñado para ayudar a las familias a agregar actividad física a sus ya agitadas agendas.

Para obtener más información, consulte *Diversión familiar sobre la marcha:*

<http://go.unl.edu/familyfun>

La Oficina de Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska-Lincoln en cooperación con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA").

Los programas educativos de la Universidad de Nebraska-Lincoln Extensión apoyan las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska-Lincoln y el USDA.