



FLYING DISC TASK CARD

RETO DE GRUPO

SUPER SPORTS

Tu reto es de hacer todos los ejercicios que puedas de abajo con tu grupo. No es una carrera. ¡Diviértete!

FLYING DISC

1. Pasa el disco de uno a otro con tu grupo mientras te mueves alrededor del perímetro en dirección de las agujas del reloj 1 vez.
2. Brinca hasta tu líder y nombra 3 frutas y 3 verduras que has comido durante los 3 últimos días.
3. Ponte cara a cara con un compañero como a 10 pasos entre los dos. Lanza y atrapa el disco 10 veces con este compañero.
4. Pongan los discos en el suelo en círculo de aproximadamente 10 pasos de diámetro. Corran todos alrededor del círculo 1x en dirección de las agujas del reloj. Salten todos los discos 1x alrededor del círculo 1x en dirección de las agujas del reloj. Hagan un eslabon entre los discos alrededor del círculo 1x alrededor del círculo 1x en dirección de las agujas del reloj (zigzagueando).
5. Empiecen todos en una punta. Manténganse en línea y lancen el disco por la línea y de vuelta mientras se mueven hacia la otra punta. Usen solamente pases de revés. Cuando lleguen, den la vuelta y muévase hacia la otra punta.
6. Hagan un total de 60 Abdominales (tú eliges el estilo) con tu grupo.
7. Atrapa el disco un total de 80 veces. (Tu grupo puede usar todos los discos.) Deben atrapar por lo menos 10, Atrapes con 2 Manos, 10 Atrapes de Aplauso y 5, Atrapes con una Mano total.
8. Pasen el disco de uno a otro con el grupo mientras se mueven por el perímetro en dirección contraria a las agujas del reloj 1 vez.
9. Todos en el perímetro. Cuando den la señal, lancen los discos tan lejos del centro del área de actividad como puedan. Después de que todos han lanzado, recojan los discos y vuelvan al perímetro. Jueguen 3 veces para ver si pueden mejorar la distancia cada vez.

¿Le Ganaste al Reloj?

Si terminas antes de la señal de parar, haz lo siguiente: Encuentra un espacio abierto y juega a lanzar y atrapar con tu compañero hasta la señal.

SPARK™

AFTER SCHOOL