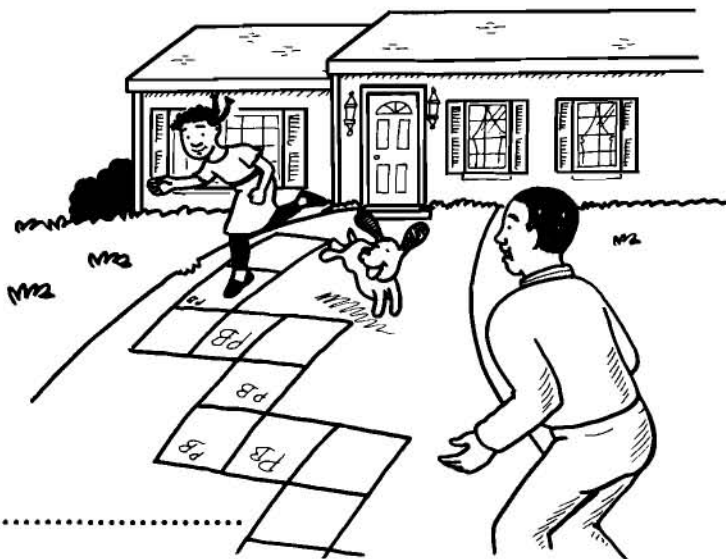


ACTIVE FUN

Being active helps your children build strong muscles and stay fit—plus it's fun! Encourage them to get the recommended 60 minutes of physical activity every day by thinking of new ways to play. Try these ideas to get them up and moving.



ZIGZAG HOPSCOTCH

Have your child use sidewalk chalk to draw a staircase-shaped hopscotch board on a sidewalk, driveway, or blacktop. She can hop on one foot from one end to the other, landing on one square at a time. If she makes it without putting her other foot down, she writes her initials in any square. On your turn, you must hop over the square she initialed. If you make it, you initial any empty square. Keep taking turns, hopping only on empty squares or ones with your own initials, until every square is claimed or no one can hop across. The player with initials in the most squares wins.

MALLET-FREE CROQUET

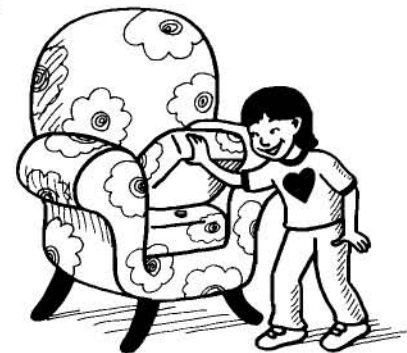
Map out a path through a playground (under the slide, around a tree, through the jungle gym). Take turns rolling a tennis ball through the course. Each time you roll the ball through an obstacle, move on to the next one. If you miss, it's the next player's turn. Whoever gets the ball through all the obstacles and back first is the winner and gets to lay out the next course.

SLOW-MOTION RACE

When you take a walk, try this race where the slowpoke wins. Challenge your family to walk in *s-l-o-w m-o-t-i-o-n* from one end of a block to the other. Your children will build balance and muscle control as they try to make each step last as long as possible. There's only one rule to follow: everyone must keep moving—no stopping allowed. The last person to get to the end wins.

PENNY HUNT

Count out 15 pennies. Have your youngster cover her eyes while you hide them around the house. Set a timer for two minutes, and let her race to find the pennies before the time runs out. Next game, have her hide the pennies, and you hunt. You can help each other find the pennies faster by saying "you're hot" when one of you gets close to a hiding place and "you're cold" when you're moving away from one. *Idea:* Move the game outdoors and hide pennies in bushes, under rocks, or in sidewalk cracks.



KICK AND BLOCK

Make a large circle using a garden hose, and place a soccer ball in the center. Both players stand in the circle. One person is the "kicker," and the other person is the "blocker." The

kicker tries to kick the ball out of the circle (*note:* he has to kick in the direction of the blocker). The blocker uses his feet to try to keep the ball in. When the ball goes out of the circle, swap roles and play again.

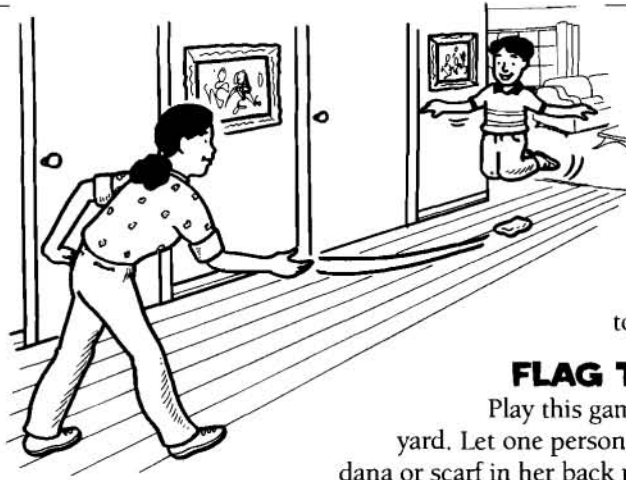
FISH OR FOWL

You can play this game on sidewalks or grass. One player is the caller. If the caller names a fish (bass, perch, tuna), the other players jump backward. If he names a bird (robin, woodpecker, seagull), players jump forward. The caller keeps naming fish or fowl, trying to trick the jumpers. If you jump in the wrong direction, you're out. The last person in the game becomes the new caller. Play until everyone has had a turn being the caller.

continued

BEAN BAG TAG

The object of this game is to tag the other person's feet with a bean bag. Choose a place with a wood or tile floor such as a hall, kitchen, or basement. Have your child stand at one end of the room while you stand at the other. To play, take turns sliding the bean bag across the floor at each other's feet. Try to dodge the bean bag by jumping over it. Score a point each time you're successful. Play until someone scores 10 points. *Variation:* To make the game more challenging, toss the bean bags toward each other's feet at the same time.



can pretend to wade through the stream, balance on the bridge, and use the stepping stones to jump across a make-believe swamp. When he finishes, it's your turn to take the island challenge.

FLAG TAG

Play this game at a park or in a backyard. Let one person be "it" and tuck a bandana or scarf in her back pocket with a tail hanging out. Other players chase "it" and try to steal the bandana. The person who grabs the bandana tucks it into her own pocket and tries to keep other players from stealing it.

COME ACROSS

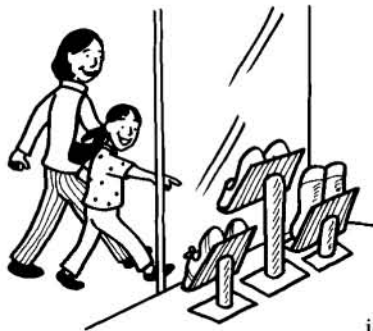
How many ways can you cross a playground? Let your youngster start the game by saying, "Come across the playground like this..." and then crossing the playground in a funny way (spin like a top, walk on his heels). All the other players must cross in the same way. Then, the next person says, "No, no, no. Come across like this..." and leads players across the playground a different way (walking sideways). How many ways can you think of?

BEACH-BALL VOLLEYBALL

Two or more people can play this version of volleyball. Lay a jump rope or clothesline in a straight line to mark the center of your court. *Tip:* The court can be big or small, but it works best with at least six feet on each side of the line. Divide into two teams and stand on opposite sides of the line. The first team tosses a beach ball into the air and hits it over the line. The other team hits it back. Teams score a point each time the ball lands on their opponent's side of the line. The first team to score 15 points wins.

RAINBOW WALK

Walk laps up and down a shopping strip or around a mall until you've spotted one item for every color of the rainbow. For example, you might find red shoes, an orange safety cone, a yellow sundress, green shampoo, blue jeans, indigo earrings, and a violet rug. Or take a rainbow walk



in the neighborhood, and see who can find a red flag on a mailbox, an orange flower, and so on.

FITNESS ISLAND

Turn the sidewalk or driveway into an island. With sidewalk chalk, draw a landscape full of fitness challenges. Your child might draw a stream, a bridge, and stepping stones. Then, he

FIVE-MINUTE IDEAS

Suggest short bursts of activities with these everyday ideas.

INSIDE

- Put on music, and lip-synch while doing your best dance moves.
- Play with a pet.
- Do a "routine": five forward rolls, five pushups, and five backward rolls.
- Set up a row of stuffed animals. Roll a ball toward them, and score a point for each object knocked down.

- Line up and have each person put his hands on the waist of the person in front of him. See how fast you can snake your way through the house without breaking the chain.

OUTSIDE

- Practice basketball free throws.
- Play a game of catch.
- Take turns throwing a Frisbee and measuring the distance you tossed it.
- Skate around the block together.

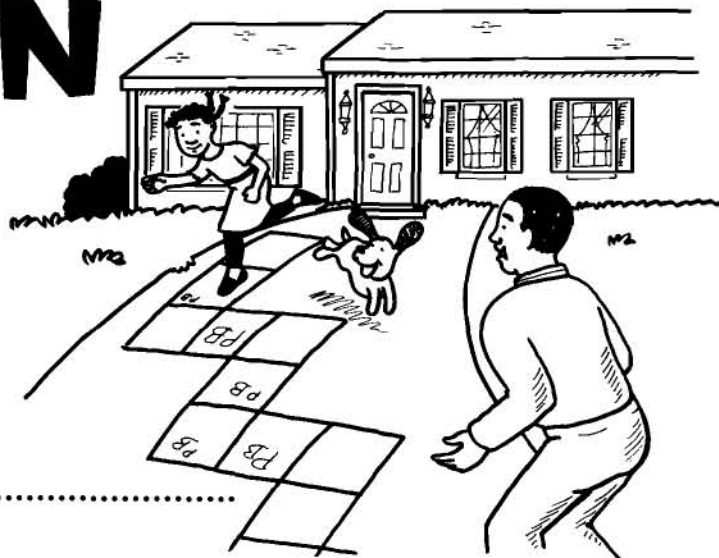


- Pick a starting point and a finish line. Have a relay race.

Editor's Note: Nutrition Nuggets is reviewed by a registered dietitian. Consult a physician before beginning any major change in diet or exercise.

DIVERSIÓN ACTIVA

La actividad física ayuda a sus hijos a desarrollar músculos fuertes y a estar en buena forma ¡y además es divertida! Anímelos a conseguir los 60 minutos recomendados de actividad física cada día pensando en nuevas formas de juego. Ponga a prueba estas ideas para ponerlos en movimiento.



RAYUELA EN ZIGZAG

Diga a su hija que dibuje una rayuela en forma de escalera en una acera, delante de la casa o en el asfalto. Puede saltar sobre un pie desde un extremo al otro aterrizando cada vez en un cuadrado. Si lo hace sin necesidad de apoyar el otro pie, escribe sus iniciales en cualquier cuadrado. Cuando le toque a usted, debe saltarse el recuadro sobre el que ella puso sus iniciales. Si lo consigue, usted escribe sus iniciales sobre cualquier cuadrado vacío. Sigán turnándose hasta que todos los cuadrados estén tomados o nadie pueda saltar por encima de ellos. Gana el jugador con el mayor número de cuadrados.

CROQUET SIN MAZO

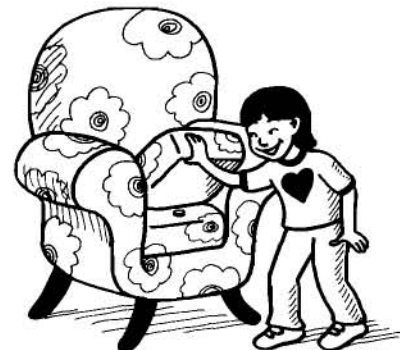
Tracen un camino a lo largo de un campo de juegos (por debajo del tobogán, alrededor de un árbol, a través de la jungla de aparatos). Túrnense rodando una pelota de tenis por el circuito. Cada vez que superen un obstáculo, procedan hasta el siguiente. Si no lo superan, le toca al siguiente jugador. Gana quien primero supere todos los obstáculos y vuelva al punto de partida y esa persona se encarga de hacer el siguiente circuito.

CARRERA A CÁMARA LENTA

Cuando salgan de paseo, hagan esta carrera en la que gana el más lento. Desafíe a su familia a caminar a *c-á-m-a-r-a l-e-n-t-a* desde un extremo de su bloque hasta el otro. Sus hijos desarrollarán el equilibrio cuando intenten que cada paso dure lo más posible. Sólo hay una regla: todo el mundo tiene que moverse, no está permitido detenerse. Gana la última persona que llegue al final.

CAZA DE CENTAVOS

Cuenten 15 centavos. Diga a su hija que se tape los ojos mientras usted los esconde por la casa. Ponga un reloj con alarma para dos minutos y que su hija corra para encontrar los centavos antes de que se le acabe el tiempo. En la siguiente ronda, que su hija esconda los centavos para que usted los esconda. Pueden darse pistas para localizar los centavos diciendo "caliente" cuando estén cerca del escondite y "frío" cuando se alejen de él. *Idea:* Saquen el juego al aire libre y escondan los centavos en arbustos, bajo piedras o en las grietas de las aceras.



GOLPEAR Y BLOQUEAR

Hagan un círculo grande con una manguera de regar y pongan un balón de fútbol en el centro. Dos jugadores se colocan en el círculo. Un jugador golpea y el otro bloquea. El que golpea intenta sacar a puntapiés

el balón del círculo (*nota:* tiene que golpear el balón hacia el otro jugador). El que bloquea usa los pies para intentar mantener el balón dentro. Cuando salga el balón del círculo, cambien de posición y jueguen de nuevo.

PEZ O AVE

Este juego se puede jugar en la acera o en la hierba. Un jugador es el director. Si el director dice el nombre de un pez (lubina, perca, atún), los otros jugadores saltan hacia atrás. Si nombra un ave (petirrojo, pájaro carpintero, gaviota), los jugadores saltan hacia delante. El director continúa diciendo nombres de peces o de aves intentando confundir a los participantes. Si uno salta en la dirección equivocada queda eliminado. El último jugador que permanezca en el juego pasa a ser el director. Jueguen hasta que todos hayan tenido un turno como directores.

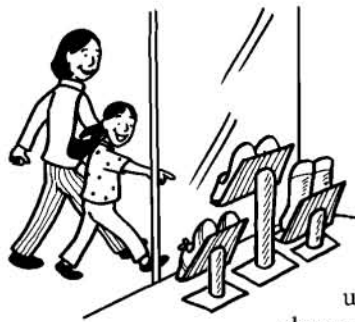
PEGA CON SAQUITO

El objetivo de este juego es dar en los pies del otro jugador con un saquito de bolitas. Elijan un lugar con piso de madera o de losetas como, por ejemplo, un recibidor, la cocina o el sótano. Diga a su hijo que se coloque en un extremo de la habitación y usted colóquese en el opuesto. Para jugar, lancen por turnos el saquito a los pies del otro. Intenten esquivar el saquito saltando por encima. Anótese un punto cada vez que lo consigán. Jueguen hasta que alguien se anote 10 puntos. *Variación:* Compliquen un poco el juego lanzándose saquitos uno al otro al mismo tiempo.



mantiene el equilibrio sobre el puente o usa las piedras para cruzar un pantano imaginario. Cuando termine le toca a usted enfrentarse al desafío de la isla.

PASEO DE ARCO IRIS



Suban y bajen por una calle con tiendas o caminen en un centro comercial hasta que hayan localizado un objeto por cada color del arco iris. Por ejemplo, podrían encontrar zapatos rojos, un cono de seguridad naranja, un vestido amarillo, champú verde, aretes de color azul y una alfombra violeta. O bien

dense un paseo por su barrio y vean quién puede encontrar una bandera roja en un buzón, una flor naranja y así sucesivamente.

ISLA PARA ESTAR EN FORMA

Conviertan la acera o la entrada a su casa en una isla. Con tiza para pavimento dibujen un paisaje lleno de desafíos para ponerse en forma. Su hijo podría dibujar un arroyo, un puente y piedras grandes. A continuación puede imaginar que vadea el arroyo,

CRÚZALO

¿De cuántas maneras se puede cruzar la zona de los columpios? Que su hijo empiece el juego diciendo: "Cruza los columpios así...", atravesando a continuación los columpios de una manera divertida (dando vueltas como una peonza, andando sobre los talones). Los demás jugadores deben cruzarlos de la misma forma. A continuación, la siguiente persona dice: "No, no, no. Cruza así..." y guía a los jugadores por el parque de otra manera (caminando de lado). ¿Cuántas maneras se les ocurren?

VOLEIBOL DE PLAYA

Dos o más personas pueden jugar esta versión de voleibol. Coloquen una cuerda de saltar o de tender la ropa en línea recta para marcar el centro del campo. *Idea:* El campo puede ser grande o pequeño pero lo mejor es que tenga por lo menos 6 pies a cada lado de la línea. Divídanse en dos equipos y colóquense en lados opuestos de la línea. El primer equipo lanza un balón de playa al aire y lo golpea para lanzarlo por encima de la línea. El otro equipo lo golpea para devolverlo. Los equipos se anotan un punto cada vez que la pelota caiga en el lado de su oponente. Gana el primer equipo que se anota 15 puntos.

IDEAS PARA CINCO MINUTOS

Comparta estas ideas para actividades breves con sus hijos para que las hagan en cualquier momento del día.

DENTRO

- Pongan música y canten mientras bailan.
- Jueguen con un animal doméstico.
- Hagan una "rutina": cinco volteretas hacia delante, cinco abdominales, cinco volteretas hacia atrás.

- Coloquen una fila de animales de peluche. Lancen una pelota rodando y anótese un tanto por cada objeto que derriben.
- Pónganse en fila colocando las manos en la cintura de la persona que esté delante. Veán lo rápido que pueden recorrer toda la casa sin romper la cadena.

FUERA

- Practiquen tiros libres de baloncesto.
- Jueguen a lanzar y atrapar una pelota.

- Túmense lanzando un Frisbee y midiendo la distancia a la que lo lanzan.
- Den la vuelta a su bloque patinando.
- Elijan una línea de salida y otra de llegada. Hagan una carrera de relevos.



Nota editorial: La revisión de Nutrition Nuggets corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.