



# Bingo de Actividad Física en Invierno

¡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>
Ir a caminar o correr 	Construye una carrera de obstáculos bajo techo	Tener una fiesta de baile 	Ir en trineo	Jugar voleibol con globos 
Haz una búsqueda del tesoro	Apalea nieve 	Ver un video de ejercicios	Hacer rayuela interior con cinta de pintor	Juega boliche en interiores con botellas de agua
Jugar sigue al líder	Construye un fuerte con almohadas y mantas	<b>Espacio libre</b>	Ir a un parque infantil 	Limpia tu habitación, aspira o quita el polvo
Dibujar un laberinto de tiza en el camino de entrada	Juega baloncesto con calcetines o pelota de playa 	Sople burbujas afuera: si hace suficiente frío, se congelarán	Disfruta de un paseo en bicicleta 	Haz una pelea de bolas de nieve bajo techo con fajos de papel
Prueba el yoga 	Haz una viga de equilibrio con cinta de pintor	Ir a una caminata de invierno	Construye un muñeco de nieve o una familia de nieve	Volar aviones de papel 



Conectate con @UNLfoodfitness

food@unl.edu



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



Conectate con @UNLfoodfitness

food@unl.edu



# Bingo de Actividad Física en Vareno



¡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>
Ir a nadar 	Ir al mercado del agricultor	Camina con tu familia	Disfruta de un partido de béisbol en tu jardín o en el parque	Refréscate con una carrera de globos con agua
Crear rayuela con tiza de acera	Construye un fuerte afuera	Hacer pizza casera 	Planea un picnic con tu familia	Caminar durante 30 minutos 
Plantar una flor o una verdura	Atrapa luciérnagas por la noche 	<b>Espacio libre</b>	Ejecutar a través del sprinkler 	Disfruta de un paseo en bicicleta en familia
Ayudar a cocinar la cena 	Tener una fiesta de baile	Jugar kickball	Tener una pelea con agua	Planifica un fin de semana libre de electrónica
Ver el atardecer	Crea una carrera de relevos	Jugar a atrapar afuera 	Crea tu propio batido	Ir de paseo por la naturaleza 



Conectate con @UNLfoodfitness

food@unl.edu



# Otoño Actividad Física Bingo



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

<b>B</b>	<b>I</b>	<b>N</b>	<b>G</b>	<b>O</b>
Ir a un huerto de calabazas	Haga un viaje al mercado de agricultores	Caminata en el follaje de otoño 	Recoger hojas de colores	Calentar con un plato de sopa 
Haz un laberinto en las hojas 	Elige las escaleras en lugar del ascensor	Pruebe un nuevo tipo de calabaza de invierno	Semillas de calabaza tostadas 	Dar un paseo por la noche
Asistir a un festival de otoño	Jugar a las escondidas	<b>Espacio libre</b>	Plantar bulbos para la primavera	Ir a dar un paseo en bicicleta por la mañana 
Tener un picnic de otoño	Rastrillar las hojas 	Pruebe una nueva receta de otoño de <a href="http://food.unl.edu">food.unl.edu</a>	Prueba diferente variedad de manzanas	Desconéctate de la tecnología por un día
Saltar la cuerda 	Juega un videojuego activo	Juega a atrapar afuera	Tallar calabazas 	Crear una carrera de obstáculos al aire libre



Conectate con @UNLfoodfitness

food@unl.edu

