



Bingo de Actividad Física en Invierno

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

B	I	N	G	O
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	Espacio libre	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

