

Crear su propio juego!

Dejar volar su imaginación cuando creando su propio juegos y actividades a partir de objetos común.

Edad apropiada:

9-12, 13 y mas

Temas importantes:

Buena forma física, pensamiento creativo

Habilidades:

Escribir direcciones, creatividad, trabajando en equipo

Materiales:

Cualquier objeto común, como conos, platos voladores, cuerda de saltar, o cuadros de alfombra

Consideraciones de tiempo:

1-2 horas

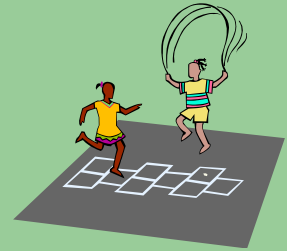
Recursos:

Great Big Book of Children's Games by: Debra Wise

<http://kidshealth.org/kid/htbw/heart.html>

Objetivos

- Animar los jóvenes a buscar para un variedad de actividades físicas .
- Permitir los jóvenes a trabajar y encontrar soluciones en equipos.
- Practicar escribiendo y siguiendo instrucciones.



Preparación

Primero, discutir sus juegos favoritos a jugar. ¿Hay juegos únicos que su familia o amigos jugar que otras personas no pueden saber? Después, discutir sobre ritmo cardíaco. ¿En que manera puede medir su ritmo cardíaco? Cuando haciendo actividades físicas, ¿que debe ser su ritmo cardiaco? ¿Que están los beneficios de haciendo actividades físicas?

Acción

- Dividir los jóvenes entre grupos y permitir cada grupo a escoger unos objetos.
- Cada grupo debe crear un juego con los objetos elegidos. Las personas del grupo deben escribir instrucciones para su juego. Cada juego debe subir el ritmo cardiaco a un ritmo de ejercicio cardiovascular. El ritmo cardiaco para jóvenes a 8-13 años de edad debe ser 105-160 latidos en 60 segundos, per no mas de 210.
- Rotarse los grupos y permitir un oportunidad para cada grupo a jugar los juegos de los otros grupos. Someter los juegos a votación y elegir lo mas divertido!

Reflexión

¿Por qué fue el ganador lo mas divertido? ¿Que están otros actividades que subir su ritmo cardiaco? Echar un vistazo al diseños del patio de recreo. ¿Que están juegos creativos que podemos jugar en el equipo? ¿Que lecciones ha aprendido durante este actividad?