



Los discos voladores pueden proporcionar una gran variedad de formas para que los chicos salgan y jueguen o pueden añadir diversión a los juegos familiares. ¿Sabía usted que los niños necesitan 60 minutos de actividad física por día? El lanzamiento de disco ayuda al desarrollo de las habilidades motoras gruesas, mejora la vista, quemando energía extra, y puede ayudar a mantener la claridad y el enfoque mental.

PRÁCTICAS DE TIRO AL BLANCO

Tenga una idea de la sensación de volar su disco probando diferentes técnicas de lanzamiento. Vea qué tan alto pueda lanzar, mida su distancia o trate de dirigirlo al árbol más cercano, establezca metas de diferentes tamaños o haga un blanco en el suelo y vea si puede mejorar su puntería.

EN EL HOYO

Coloque blancos de diferentes tamaños como canastas, cubetas o botes de basura. Trate de que su disco aterrice en estos blancos esparcidos alrededor del patio.

LAS TRAES/PILLA-PILLA CON EL DISCO

A los niños les encanta jugar a “las trae” (pilla-pilla). ¿Por qué no usar un disco a la mezcla? Divídanse en dos equipos o jueguen uno-a-uno. El equipo que no es el que “las trae” pasa el disco entre sus integrantes, manteniéndolo lejos del equipo que “las trae”. Una vez que el equipo que “las trae” tiene el disco, los equipos cambian los roles.

CARA O CRUZ

Establezca un blanco, como por ejemplo un árbol como su meta. Los jugadores escogen “cara” o “cruz” del disco. Lancen los discos al aire como lo harían con una moneda. Tan pronto como aterricen, el jugador que tenga el disco de cara debe correr a la meta. El otro jugador deberá tratar de atraparlos antes de que ellos lleguen a la meta.

DISCO C-A-B-A-L-L-O

En lugar de lanzar aros, use un disco para este juego de C-A-B-A-L-L-O. El primer jugador crea un reto, como tocar un blanco. Si completan el reto, todos deberán intentarlo. Completen la tarea y reciban una letra cada vez que fallen con el reto hasta que deletree C-A-B-A-L-L-O. Tomen turnos para ser el retador.

DISCO BOCHA

Escoja una línea para comenzar; los jugadores lanzarán sus discos detrás de la línea de comienzo hacia el blanco. La primera persona lanza una pelota varios pies enfrente de la línea de comienzo. Entonces los jugadores lanzan sus discos, tratando de que aterricen sobre o cerca de la pelota. ¡El jugador que su disco este más cerca obtendrá un punto — dos puntos si aterriza sobre la pelota!

500 ARRIBA

Muchos de nosotros hemos jugado 500 arriba en béisbol o en béisbol con el pie (kickball) de niño. ¡Ahora transformemos este juego en un gran juego usando el disco! Una persona es el/la lanzador/a y todos los demás son los receptores (cácher). El/la lanzador/a decide cuántos puntos van a ganar por cada tiro y grita el número de puntos conforme los otros lanzan el disco. Si los receptores atrapan el disco en el aire, ellos obtienen los puntos que dijo. Si los receptores lo tiran, se les deducirá la cantidad de puntos. El/la primer/a jugador/a que alcance los 500 puntos gana y se convierte en el/la próximo/a lanzador/a.

Si tiene preguntas o para más información llame al 574-364-2496 o por correo electrónico a CommunityEngagement@goshenhealth.com

