







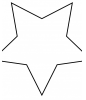






# Día de Campo Virtual del Condado de Queen Anne

¡Es el día del campo! (Virtualmente). Como no podemos verte en nuestro día de campo habitual, el P.E. Los maestros del condado se han unido para crear un día de campo que puedes hacer en casa. Siéntase libre de elegir algunos juegos para probarlos o hacerlos todos. Si no tienes todo el equipo, improvisa y haz lo mejor que puedas. Coloque un cheque en la estrella cuando se complete.

<p><b>Señor Ensor Matapeake Primaria</b></p> 	<p><b>Mariner mezclado</b> <b>Equipo necesario (bate / palo)</b> <b>Direcciones:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Esto puede ser una carrera cronometrada o cara a cara.</li> <li>2. Establezca una línea de partida y coloque un bate a unos 20 metros de distancia..</li> <li>3. Cuando comience la carrera, comience saltos de rana desde la línea de partida hasta el otro extremo.</li> <li>4. Una vez que alcances el otro extremo, coloca tu frente en el bate y gira 5 veces.</li> <li>5. Finalmente, la rana salta tan rápido como puedas de regreso a la línea de partida. Estarás muy mareado, ¡así que ten cuidado!</li> </ol> 	<p><b>Subir la escalera</b> <b>Equipo necesario (vaso de plástico, medias enrolladas, escalera o escalones)</b> <b>Direcciones:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sube la escalera, puedes jugarlo solo o contra un compañero</li> <li>2. Coloque un vaso de plástico en el primer escalón. Establezca una distancia constante de la taza.</li> <li>3. Debajo de tirar los calcetines para tirar la taza. Mueve la copa más arriba al siguiente paso.</li> <li>4. Continúa hasta llegar a la escalera superior.</li> <li>5. ¡Mantén el tiempo para ver quién puede completar el desafío más rápido!</li> </ol> 
<p><b>Sr. Mcneil Isla Kent Primario</b></p> 	<p><b>Bola de bol</b> <b>Equipo necesario (pelota, 6 tazones o cualquier tamaño)</b> <b>Direcciones:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coloque los tazones en un triángulo como bolos pero con 3 en el frente, 2 en el medio y 1 en la parte posterior.</li> <li>2. Elija un lugar a unos 6 pies de distancia de los tazones e intente lanzar la pelota dentro de los tazones, respalde si desea más desafíos. Tienes 1 minuto o diez</li> </ol> 	<p>Goteo, Goteo, Gota De Pato Pato Ganso pero con una esponja. Equipo necesario (esponja y un balde de agua) <b>Direcciones:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Configurar en un círculo (lo mejor que puedas)</li> <li>2. Una persona camina alrededor del círculo con una esponja húmeda, golpea a todos sobre su cabeza cuando pasas</li> <li>3. Cuando exprimes toda el agua en la cabeza de alguien, te perseguirán por el círculo</li> </ol>

	<p>lanzamientos para hacer tantos como puedas. Repita y sume los puntajes para cada ronda, haga todos los que desee.</p> <p>3. Un punto para la fila delantera, Dos puntos para la fila central y Tres puntos para la fila trasera.</p>	<p>4. La siguiente persona sumerge la esponja en el agua y comienza de nuevo.</p>
<p><b>Mr. Adelsberger</b> <b>Bayside</b> <b>Primaria</b></p> 	<p><b>Tiro objetivo</b> <b>Equipo necesario (cualquier pelota o calcetín enrollado y un contenedor, caja o portería)</b> <b>Direcciones:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Juega solo o con un compañero.</li> <li>2. Coloque el contenedor a unos 5 pies de distancia.</li> <li>3. Intenta tirar la pelota en el contenedor.</li> <li>4. Una vez que arroje la pelota en el contenedor, dé un paso atrás e intente nuevamente.</li> <li>5. Vea qué tan lejos puede llegar.</li> </ol> <p>Variaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Juega el mismo juego pero en lugar de tirar la pelota, pateala.</li> </ul>	<p><b>Toalla de playa tira y afloja</b> Equipo necesario (toalla de playa y un palo) Direcciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sostenga el extremo de una toalla de playa mientras un compañero sostiene el otro extremo.</li> <li>2. Coloque un palo en el suelo en medio de usted y su pareja.</li> <li>3. En la palabra "Ir", intente tirar de su compañero a través del palo mientras intentan tirarlo a través del palo.</li> <li>4. Quien sea capaz de sacar a su compañero del palo gana.</li> </ol> 
<p><b>Ms. Wilkes</b> <b>Primaria</b> <b>Grasonville</b></p> 	<p><b>Si el zapato calza</b> Equipo necesario (1 zapatilla y un área espaciosa) Direcciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pon el pie parcialmente en la zapatilla.</li> <li>2. En señal, voltea el zapato en el aire.</li> <li>3. Puntuación: 1 punto = el zapato cae de lado. 2 puntos = el zapato aterriza con el lado derecho hacia arriba (suela del zapato en el suelo). 3 puntos = el zapato aterriza perfectamente al revés (sin lados tocando el suelo). 0 puntos = ¡si tu zapato te golpea en la cabeza o golpea una lámpara!</li> <li>4. ¿Cuántos puntos puedes anotar en un minuto?</li> </ol> <p>Variaciones:</p>	<p><b>Tablero de banco</b> Equipo necesario (5 bolas de calcetines grandes, una canasta de lavandería, o una caja o balde y una pared) Direcciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enrolle los calcetines para hacer bolas de calcetines.</li> <li>2. Coloque la canasta o el cubo contra la pared. Marque una distancia de 5'-10 'de la canasta.</li> <li>3. El objetivo del juego es anotar tantos puntos como puedas en 1 minuto. Para ello, tira las bolas de calcetín de la pared (esto se llama banca) y dentro de la canasta.</li> <li>4. DEBE utilizar la pared como tablero y depositarla en la canasta. Anote un punto por cada pelota</li> </ol>

	<p>❖ ¿Quién puede hacer Flip Shoe más lejos?</p> 	<p>de calcetín que se deposita en la canasta.</p> 
<p><b>Señora kern Primaria Centerville</b></p> 	<p><b>Carrera tortuga</b></p> <p><b>Equipo necesario (cesto de la ropa, contenedor de almacenamiento, para caja de cartón)</b></p> <p><b>Direcciones:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Defina la línea de salida y la línea de meta para la carrera (a unos 20 pies de distancia)</li> <li>2. Ponte en posición de arrastre de oso.</li> <li>3. Haga que un miembro de la familia coloque un caparazón de tortuga en su espalda.</li> <li>4. Corre hacia la línea de meta lo más rápido que puedas.</li> <li>5. Buena suerte, trata de no dejar atrás tu caparazón.</li> <li>6. Se puede hacer en interiores o exteriores.</li> </ol> 	<p><b>Llenar mi cubo</b></p> <p>Equipo necesario (recipiente de almacenamiento o balde lleno de agua, taza, balde vacío o tazón)</p>  <p><b>Direcciones:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coloque el balde con agua a unos 30 pies de distancia.</li> <li>2. Coloque un tazón vacío en la línea de meta.</li> <li>3. Con una taza, saca agua del balde y llévala por encima de tu cabeza mientras corres para llenar el recipiente vacío.</li> <li>4. Puedes cronometrarte para ver qué tan rápido puedes llenar el tazón.</li> <li>5. Si tienes a alguien con quien correr, puedes ver quién se desborda primero.</li> <li>6. Opción: si es un día cálido, puede hacer un agujero en el fondo del vaso de papel para que sea realmente difícil transportar agua.</li> </ol>

**Sr. Wilhelm  
Kennard  
Primaria**



**Arranca el desafío de gol de campo de fútbol**

Equipo necesario: 3 hojas de 8 1/2 X 11 hojas de papel, regla, cinta y marcador.

**Instrucciones para hacer tu fútbol:**

1. Comience con una hoja de papel sobre una superficie dura.
2. Doble el papel por la mitad para asegurarte de que las esquinas coincidan.
3. Pasa los dedos por el pliegue para realmente aplanar el papel.
4. Doble el papel por la mitad nuevamente.
5. Pase los dedos nuevamente por los bordes para aplanar realmente el papel.
6. Doble la esquina inferior derecha hacia arriba hasta que llegue al borde superior del papel creando un triángulo. Pase el pulgar por los pliegues para aplanar el papel.
7. Voltee el triángulo para que los bordes se encuentren y el punto esté en la parte superior.
8. Continúa doblando el triángulo hasta llegar al final del papel.
9. Siempre pase el pulgar por los pliegues para aplanar el papel y mantener los bordes uniformes.
10. Desdoble el triángulo una vez. Rasgue el papel sobrante para que quede aproximadamente una solapa de una pulgada.
11. Meta la solapa en el pliegue del triángulo.
12. ¡Colorea o decora tu fútbol si quieres!

**Haciendo su objetivo de campo:**

1. Pega las otras 2 piezas de papel juntas a lo largo de los lados de 11 pulgadas.
2. Usando su regla y marcador, dibuje una línea en el centro del papel en la marca de 8 1/2 pulgadas de un lado al otro. Esto se llama la barra transversal.
3. Luego, dibuje una línea en el centro del papel desde la línea que ya dibujó hasta la parte inferior del papel. Debe verse como la letra mayúscula "T".
4. Dibuja una línea a lo largo de ambos lados del papel superior de arriba a abajo. Estos se llaman los montantes de tu publicación de meta.
5. Pegue el poste de la portería en la parte inferior de una puerta o pared. Asegúrate de elegir un área en tu casa que te permita tener suficiente espacio para moverte y probar tu

**Carrera de huevos**

Equipo necesario: cuchara, huevo de plástico o una pelota pequeña. Si eres realmente valiente y tienes el permiso de tus padres, ¡un verdadero huevo!

**Direcciones:**

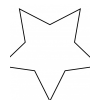
1. Diseñe una pista de carreras que tenga una línea de salida y una línea de vuelta. Treinta (30) pasos grandes serían una buena distancia. Si quieres hacerlo más desafiante, agrega algunos giros y vueltas a tu curso.
2. Antes del comienzo de la carrera, cada corredor debe tener una cuchara de plástico y un huevo de plástico.
3. Coloque el mango de la cuchara en su boca y luego el huevo en la cuchara. Coloca los brazos detrás de la espalda.
4. El objetivo es pasar de la línea de inicio a la línea de vuelta y volver a la línea de meta lo más rápido posible sin dejar caer el huevo. Si se cae el huevo, debe detenerse y recogerlo antes de continuar la carrera. (Moverse sin el huevo en la cuchara resulta en una descalificación).

¡Es hora de ver si puedes ser más rápido o mejor y desafiar a un miembro de tu familia!



distancia cuando "Patear". Desafío: vea hasta dónde puede arrancar su fútbol de papel a través de los montantes de su poste de gol.

**Direcciones:** Alinee su balón de fútbol a unos 3 pies del poste de la portería. Usa tu regla para ser exacto. ¡Usando cualquier dedo en una mano para sostener el balón y cualquier otro dedo en el otro para patearlo, arranca el balón! Si el balón golpea entre los montantes y encima del travesaño, es **BUENO**. Si golpea fuera de los montantes o debajo del travesaño, no es **BUENO**. Si tuvo éxito, retroceda un pie e intente dar una patada desde allí. Si fallaste, intenta desde el mismo lugar. Cada vez que su patada sea exitosa, retroceda un pie. Tienes permitido 3 faltas.



**Srta.  
Quigley  
Church Hill  
Primaria**



### **Botella de agua / Flip de taza**

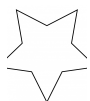
Equipo necesario (botella de agua con un poco de agua o un vaso de plástico)

#### **Direcciones:**

1. Elija una botella de agua o un vaso de plástico.
2. Tiempo a ti mismo por 1 minuto.
3. En la señal de inicio, sostenga la botella de agua por la tapa y lance al aire.
4. ¿Cuántas veces puedes hacer que la botella aterrice en un minuto?
5. Otra opción es colocar una taza de plástico boca abajo en el borde de una mesa con parte de la taza que se extiende desde el borde.
6. Tiempo a ti mismo por 1 minuto. ¿Cuántas veces puedes voltear la copa con tu dedo para que caiga de pie?

#### **Variaciones:**

- ❖ Race someone to see who can make the bottle or cup land first.



### **Bochas**

**Equipo necesario** (un objeto como una pelota para representar el Pallino, luego un objeto como un animal de peluche, pelota, zapato para cada persona que juega)

#### **Direcciones:**

1. El objetivo de este juego es ver quién obtendrá su objeto más cercano al Pallino lanzándolo. Elija un objeto para representar el Pallino (pelota pequeña, peluche, zapato)
2. Decide quién lanzará la pelota Pallino primero.
3. Esta persona arrojará el Pallino en algún lugar del área que designaste para jugar.
4. Luego, cada persona se turna para lanzar su pelota (animal de peluche, zapato, etc.) desde el punto de partida para ver qué tan cerca puede llegar a la pelota Pallino.
5. La persona más cercana gana un punto y puede tirar el Pallino para la próxima ronda.
6. Primera persona a 10 puntos gana.

#### **Variaciones:**

- ❖ Cada persona tiene dos objetos para tirar

**Sr. Brainer  
Sudlersville  
Primaria**



**Carrera de carretilla  
Equipo necesario (línea de salida y línea de meta)**

**Direcciones:**

1. Ponte en una posición de flexión.
2. El primer niño de cada pareja debe acostarse en el suelo con los brazos doblados y las manos al lado del pecho, como si estuvieran a punto de hacer una flexión.
3. Haga que el segundo niño o el padre agarren las piernas del primer niño y lo levanten, mientras el primer niño levanta el torso del suelo.
4. La carrera de carretillas deriva su nombre de esta pose, ya que el niño cuyas manos están en el suelo y los pies en el aire se parece a una carretilla.
5. Use un cono u otro objeto fácilmente visible para marcar la ubicación de inicio, o cree una línea de inicio arrastrando el tacón de su zapato a través de la tierra. Haz el área 30 pies.
6. ¿Qué tan rápido puedes llegar y volver?

**Snack Snatch**

**Equipo necesario (galleta o merienda pequeña)**

**Direcciones:**

1. Incline la cabeza hacia atrás y coloque una en el centro de la frente.
2. Cuando esté listo, debe mover el refrigerio de la frente a la boca utilizando solo los músculos faciales y las fuerzas de la gravedad. ¡Sin manos!

**Variaciones:**

Mézclalo intentando estarte quieto, en un pie o caminando. Después de practicar, puede desafiar a un miembro de la familia.



**Sr. Page  
Junta de Ed  
Supervisor  
de educación  
física**



**Pista de obstáculos**

**Equipo necesario** (llanta vieja, hula hoop, cuerdas para caminos, tablas para el equilibrio, cajas para escalones y columpios para columpiarse, use su imaginación infinitas posibilidades)

**Direcciones:**

1. ¡Crea una maravillosa pista de obstáculos en el patio o la casa usando tantos objetos diferentes como puedas!
2. Intenta incorporar muchas de las habilidades que has aprendido en clase.
3. ¡Puedes competir con tu propio tiempo o con tu familia! Comience con algo pequeño y luego ¡vaya GRANDE!
4. ¿Cuántas habilidades diferentes puedes agregar en tu curso?

Aquí hay un enlace a cómo podría verse una carrera de

**Dance Off!**




**Equipo necesario (música)**

**Direcciones:**

1. ¡Nadie puede resistirse a bailar su canción favorita!
2. Cada bailarín puede encontrar su canción favorita y crear un baile que la acompañe.
3. Su baile creado puede ser para toda la canción o establecer un tiempo para la duración (ejemplo: 30 segundos)
4. ¡Asegúrate de establecer los criterios para juzgar tu baile! ¿Qué hace que el baile sea el mejor? (más gracioso, más loco, etc.)

¡Aquí hay un enlace a todos los grandes movimientos que puedes usar!

Haga clic [aquí](#)

	<p>obstáculos en su casa. Haga clic <a href="#">aquí</a></p> 	
<p><b>Señora Smith</b> <b>Supervisor</b> <b>APE</b></p> 	<p><b>Voleibol con un compañero</b> <b>Equipo necesario</b> (matamoscas, mano o cuchara de madera, y un globo, una bolsa con cremallera (explote con cremallera de aire y tiene un objeto para golpear) o una pelota de playa) <b>Direcciones:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Puedes hacerlo sentado o de pie</li> <li>2. Puede golpear el globo, la bolsa o la pelota de playa de un lado a otro sobre un sofá, una línea dibujada, sobre una manta atada a dos sillas, o simplemente voltearlo de un lado a otro.</li> <li>3. Puede empujar el globo, la bolsa o la pelota hacia adelante y hacia atrás, así como una modificación</li> <li>4. Cuente cuántas veces toca la pelota antes de que alguien pierda el control o que el globo o la pelota toque el suelo</li> <li>5. Comience cerca y luego trate de alejarse puedes hacer un seguimiento de los puntos si toca el suelo del lado de tu compañero, obtienes un punto y si golpea de tu lado, tu compañero obtiene un punto.</li> <li>6. ¡Juega hasta las 10!</li> </ol> <p><a href="#">Keep the Balloon up Challenge</a></p> <p><a href="#">Balloon Battle</a></p> 	<p><b>Ejercicio de palabras de vista</b> <b>Equipo necesario</b> (computadora para video o lista de palabras a la vista en papel) <b>Direcciones:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lea las palabras de la vista y luego, cuando dice un ejercicio, complete el ejercicio hasta que aparezca el siguiente conjunto de palabras.</li> <li>2. Aquí hay un enlace que puede usar para ayudar, <a href="#">Sight word exercise</a></li> <li>3. Lo harás durante 5 minutos. Veamos cuántas palabras a la vista puedes completar en 5 min.</li> </ol> <p><u><a href="#">The exercises:</a></u> Jumping Jacks - modificación - puedes dar un paso con cada pierna y sacar el salto, marchar en su lugar o círculos de brazos Patatas de bicicleta Salto con un pie: modificaciones: puede hacer dos pies, rodillas altas (llevar las rodillas al pecho), Crujidos - modificación: de pie codo a rodilla o sentado codo a rodilla Toques en los dedos de los pies - modificación - puede estar de pie o sentado Flexiones: modificaciones: se puede hacer de rodillas, contra una pared o acostado boca abajo y empujando solo con los brazos Corre en el lugar: modificaciones: caminar, marchar, girar, son otras opciones</p> 