



Get Active & Play!

Make an Activity Chart!

Let your child's creativity show by helping them make a summer activity chart. Write down lots of fun activities to do this summer. Use some of your favorites, as well as others you have yet to try! Check off each activity after you complete it and set a goal to do each activity before the end of summer.

Focus on fun and try lots of new activities as a family!

Use these fun summer activities to get started!

- Go for a neighborhood walk.
- Play outdoors all day (Remember your sunscreen!)
- Go on a hike
- Play baseball
- Go swimming
- Dance to music
- Go bowling
- Create your own skit
- Go for a bike ride
- Jump rope
- Visit a new park
- Build a fort from pillows and blankets
- Toss water balloons
- Fly a kite
- Go to a farmer's market
- Build a sand castle
- Bring a healthy picnic to the park
- Have a hoop contest
- Play hide and seek
- Go star-gazing

• Designate a Family Activity Hour!

- Set aside one hour per day to be active as a family.
- Whether it be after work or after dinner, make it a habit to get up and be active!





¡Póngase activo y juegue!

¡Hacer un gráfico de la actividad!

Deje que muestren la creatividad de su hijo, ayudando a crear un cuadro de actividades de verano. Anote un montón de actividades divertidas para hacer este verano. ¡Utiliza algunos de sus favoritos, así como otros, para probar! Marque cada actividad después de completar y fija una meta de hacer cada actividad antes del final del verano.

¡Prube un montón de actividades nuevas como una familia!

¡Use estas actividades divertidas de verano para empezar!

- Ir a una caminata por el vecindario
- Jugar al aire libre durante todo el día. (¡Recuerda su protector solar!)
- Ir a una excursión
- Jugar béisbol
- Ir a nadar
- Bailar con la música
- Ir a los bolos
- Juega un juego al aire libre
- Ir a dar un paseo en bicicleta
- Salta la cuerda
- Visita un nuevo parque
- Mescle los globos de agua
- Volar una cometa
- Ir a un mercado de granjeros
- Construir un castillo de arena
- Traiga un picnic saludable para al parque
- Tener un concurso de aros
- Jugar a las escondidas
- Ir de observación de estrellas

¡Designar una hora actividad familiar!

- Ponga a un lado una hora al día para estar activos en familia. ¡Ya sea después del trabajo o después de la cena, hacer un hábito de levantarse y estar activo! ¡Deje los teléfonos, elegir una actividad, y lugar!



Fitness Deck

Equipment

- Deck of playing cards



**GREAT
INDOOR
ACTIVITY**

Instructions

- Assign a different activity to each suit, such as:
 - Hearts = jumping jacks
 - Spades = sit-ups
 - Diamonds = push ups
 - Clubs = squats
- Shuffle the deck of cards and take turns with your child picking up the top card.
- The number on the card represents the number of times you need to complete an activity.
- Before starting, decide the value of Aces, Jacks, Queens, and Kings.

Variations

- Toe touches
- Sit-ups
- Jumping jacks
- Squats
- Hops

Cubierta de Aptitud

Equipo

- Barajas de cartas



¡Actividad perfecta para el interior!

Instrucciones

- Asignar una actividad diferente para cada traje, tales como:
 - Corazones = Saltos de tijeras
 - Espadas = Abdominales
 - Diamantes = Lagartijas
 - Clubes = Sentadillas
- Baraja todas las cartas y tomar turnos con su hija recogiendo la carta superior.
- El número de la tarjeta representa el número de veces que se necesita para completar la actividad.
- Antes de empezar, decidir el valor de las Aces, Gatos, Reyna y Reyes.

Variaciones

- Lagartijas
- Abdominales
- Saltos
- Sentadillas
- Alpinistas
- Estocadas
- Burpees
- Saltos en cuclillas

Water Relays

Equipment

- Cups
- 2 buckets
- Water

Instructions

- Get outside for this great summer activity!
- Establish a start line and an end line several feet apart. Set a bucket full of water on the start line and an empty bucket on the end line.
- At the start line, fill the cup with water using the full bucket.
- Once full, try to transfer all of the water in the cup to the end line as quickly as possible.
- Pour the water into the empty bucket and return to the starting line.
- Set up two lines and make it a competition to see who can transport the most water the quickest.



**PERFECT
OUTDOOR
ACTIVITY**

Variations

- Instead of a cup, use a sponge to soak up the water to be transferred. Try balancing the sponge on different body parts to increase the difficulty: head, elbow, back, one hand, etc.
- Set up a short obstacle course with things to step over or bend under.
- Use different movements to get from start to end line: side steps, skips, lunges, etc.

Relevo de Agua

Equipo

- Vasos
- 2 cubos
- Agua

Instrucciones

- ¡Salir a la calle para esta actividad divertida de verano! Establecer una línea de salida y una meta de varios pies de distancia.
- Establecer un cubo lleno de agua en la línea de salida y un cubo vacío en la línea final.
- En la línea de salida, llenar el vaso con agua.
- Una vez empapada, trate de transferir toda el agua del vaso a la línea final lo más rápido posible.
- Vierta toda el agua en el cubo vacío y retome a la línea de salida.
- Cree dos líneas y haga una competencia para ver quién puede transportar la mayor cantidad de agua más rápido.



¡Actividad perfecta al aire libre!

Variaciones

- En lugar de un vaso, utilice una esponja para absorber el agua para ser transferido. Intenta equilibrar la esponja en diferentes partes del cuerpo: la cabeza, el codo, la espalda, una sola mano, etc.
- Configurar una corta carrera de obstáculos con cosas para pasar por encima o doblarse bajo.
- Utilizar diferentes movimientos para llegar desde el principio hasta el final de la línea, estribos laterales, saltos, embestidas, etc.

Scarf Tag

Equipment

- 2 scarves per player



**PERFECT
OUTDOOR
ACTIVITY**

Instructions

- Get the whole family involved and give each player 2 scarves to tuck into the back of their waistbands as “tails” (can also be attached with a clothespin).
- Players attempt to steal each other’s tails while keeping their own.
- When a tail is taken, the person who took it runs to the side and tucks the new scarf into their waistband. The player who lost a scarf must run to the sideline before re-entering the game (tailless).

Variations

- Have a line of 1-3 “extra” players along the sideline. If a player’s scarf is taken, instead of running to the sideline and re-entering, they stand at the end of the line of extra players and the first person in line takes their place on the playing field.

Juego de bufanda

Equipo

- 2 bufandas por jugador



¡Actividad perfecta al aire libre!

Instrucciones

- Hacer que toda la familia participe y dar a cada jugador 2 bufandas para poner en la parte de atrás de su cintura como una “cola” (también se puede conectar con un pinche de ropa).
- Los jugadores traten de robar las colas del otro, manteniendo su propia cola.
- Cuando se toma una cola, la persona que tomó la cola corre a un lado y se mete la nueva bufanda en su cintura. El jugador que perdió la bufanda debe correr a la línea de empezar antes de reingresar al juego.

Variaciones

- Tener una línea de 1-3 jugadores “extra” a lo largo de la línea lateral. Si el pañuelo de un jugador se toma, en lugar de correr a la línea lateral y volver a entrar, que se sitúan en el externo de la línea de jugadores adicionales y la primera persona de la línea ocupa su lugar en el campo de juego.

Volcano

Equipment

- Balancing equipment
 - Balance beams
 - Foam squares
 - Hoops
 - Jump ropes

Instructions

- Set up a balancing course using various equipment. For example, set up a balance beam course, foam squares to step on, jump ropes to tight-rope walk, hoops to walk around, etc. Designate a finish line to be “the island” (center of the play space or a wall works well).
- Inform your child a volcano has erupted and there is hot lava covering the floor. Their goal is to avoid touching the floor using the set-up equipment to move to the island.
- Have your child move back and forth through the course as the lava changing paths.



**PERFECT
OUTDOOR
ACTIVITY**

Variations

- Vary the equipment used and the placement of the course.
- Ask your child to save items from the lava. Have a collection of bean bags or balls on one end of the course that the children must move to the island. They are only allowed to take 1 item at a time and must travel a different path to the island with each trip.

Volcán

Equipo

- Equipo de balance
 - Barras de balance
 - Cuadrados de espuma
 - Aros
 - Cuerdas de saltar

Instrucciones

- Configurar un curso equilibrado utilizando varios equipos. Por ejemplo, construye un curso de barras de balance, cuadrados de espuma para pisar, cuerdas de saltar para caminar la cuerda apretado, aros caminar alrededor, etc. Designar una línea de meta para ser “la isla” (el centro del espacio de juego funciona bien o una pared).
- Informar a su niño que ha entrado en una erupción de volcán y hay lava caliente que cubre el suelo. Su objetivo es evitar tocar el suelo usando el equipo para pasar a la isla.
- Que su niño se mueva hacia adelante y hacia atrás a través que el curso con lava va cambiando de camino.



¡Actividad perfecta al aire libre!

Variaciones

- Variar los equipos utilizados y la ubicación del curso.
- Pídale a su niño que salva los elementos de la lava. Tenga una colección de pelotas en un extremo del curso que los niños debentrasladar a la isla. Solo se puede llevar 1 artículo en un momento y hay que recorrer un camino diferente a la isla con cada viaje.