



American Heart Association.

**KIDS** | **AMERICAN**  
**HEART** | **HEART**  
**CHALLENGE™** | **CHALLENGE™**

# MUÉVETE MÁS: JUEGO DE DADOS



## MATERIALES:

- Dados
- Espacio para moverte
- Cronómetro

## CÓMO JUGAR:

- Tira los dados.
- Completa el movimiento relacionado con el número durante 30 segundos.
- Si juegas con más de un dado, suma el total.

## ACTIVIDAD:

- 1: CORRER EN EL LUGAR
- 2: SALTOS DE RANA
- 3: SALTOS DE TIJERA
- 4: SUBIR LAS RODILLAS
- 5: TOCARSE LOS DEDOS DE LOS PIES
- 6: CÍRCULOS CON LOS BRAZOS
- 7: SENTADILLAS
- 8: CAMINAR EN EL LUGAR
- 9: EQUILIBRIO CON UNA SOLA PIERNA
- 10: GUITARRA DE AIRE
- 11: DAR SALTOS
- 12: ELEVACIONES DE PIERNAS



American Heart Association.

Life's Essential 8™

→ **para niños**

©2023 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Kids Heart Challenge y American Heart Challenge son marcas registradas de la American Heart Association. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.