

La guía de ejercicios



Baila Boogie

Agarra tu enfermera(o), doctor(a) o especialista de juegos y baila alocadamente.



Movimiento de Alas

Mueve tus brazos para arriba y para abajo tan rápido como puedas mientras brincas en un solo pie.



Puños a la Almohada

Actúa como un ninja y dale puños a tu almohada, cinco veces.



Movimiento Libre

Inventa tu propio ejercicio. Asegúrate de mover la mayor cantidad de partes del cuerpo.



Rueda, y Duro

Toma un carrito o simplemente camina por la unidad. Saluda a todos los que veas en el camino.



Mueve la Colita

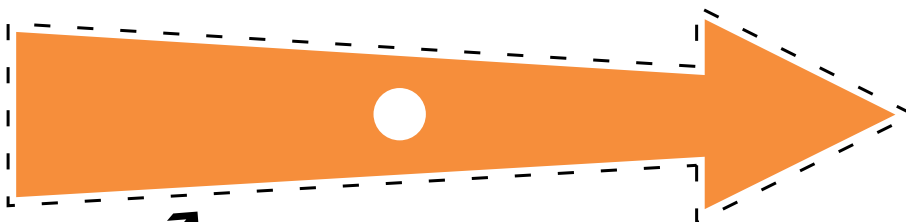
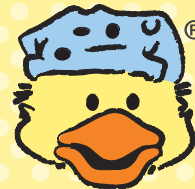
Toca tus pies y mueve la cadera.

LA RUEDA DE EJERCICIOS

Para imprimir

gabe's

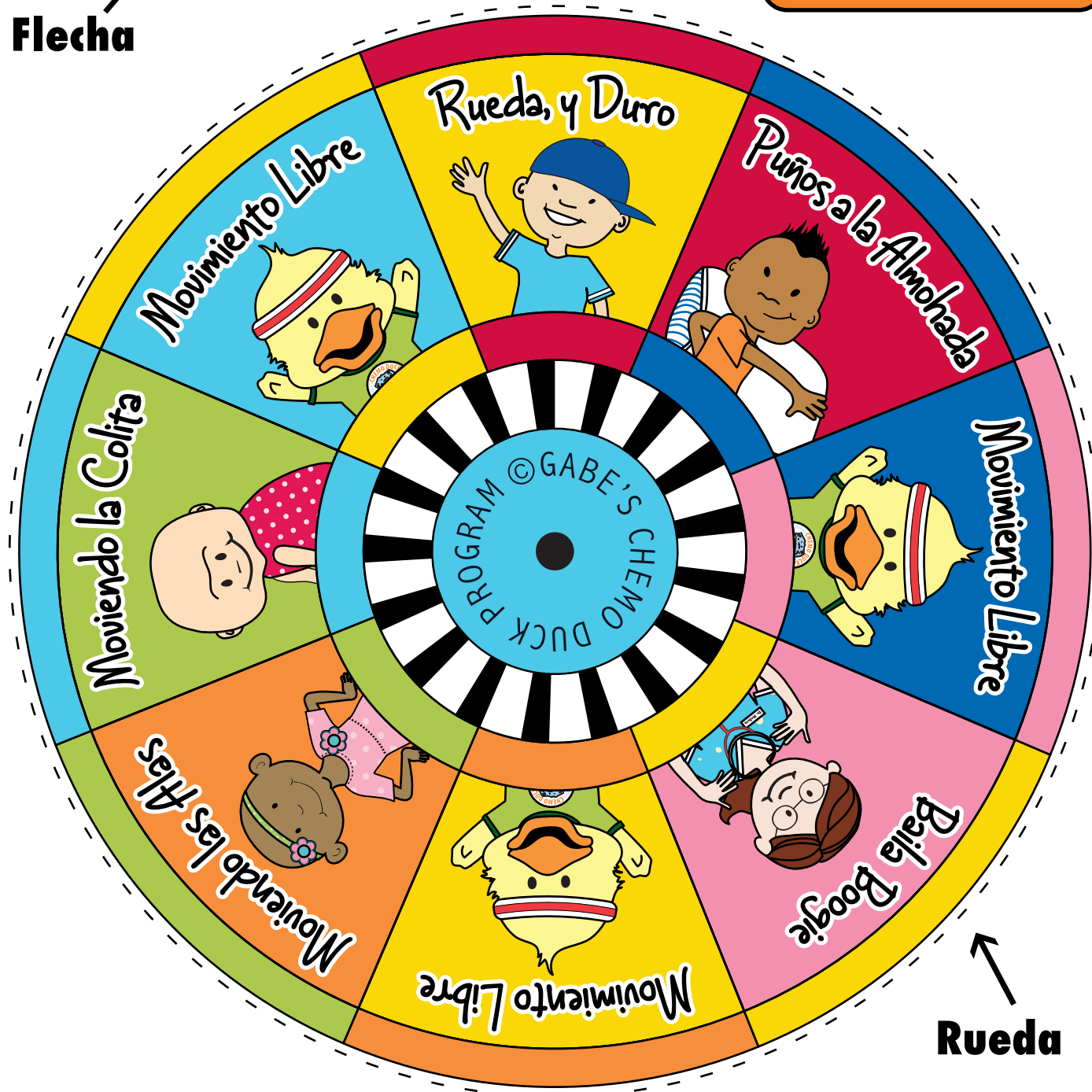
CHEMO DUCK
PROGRAM



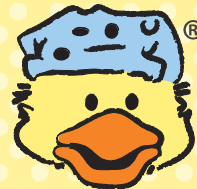
Flecha



Corta cuidadosamente por la línea entrecortada. Niños menores de 6 años necesitarán ayuda.



Rueda



INSTRUCCIONES

PASO UNO: ¿Estas Listo?

CREAR LA RUEDA

Imprime la rueda de Chemo Duck y la guía de ejercicios utilizando el papel o cartón más duro que encuentres, mientras más duro, mejor. Corta la rueda y la flecha, luego utiliza la punta de un broche para papeles para hacer un hueco en el centro de cada pieza (utiliza el punto blanco como tu guía), luego utiliza el broche para fijar la flecha a la rueda. ¡Ya estás listo para jugar!

CONSEJOS PARA PADRES:

Para que la rueda y la flecha puedan durar mucho, lamine cada pieza luego de imprimirla para hacerlas más fuertes y se puedan utilizar con frecuencia. También, puedes pegar la rueda a un cartón para más soporte al rodar la flecha.

PASO DOS: ¡Hora de comenzar a movernos!

Ahora, pones tu música favorita, o sube el volumen del radio, y que los jugadores tomen sus turnos rodando la flecha sobre la rueda. Cuando la flecha para sobre uno de los Niños de Chemo Duck, verifica la guía de ejercicios para ver qué ejercicio tienes que hacer, y luego ¡actívatelo!

CONSEJOS PARA PADRES:

Para motivar a los niños que son tímidos, y preparar a todos los jugadores del juego, todo el grupo puede practicar cada movimiento juntos antes de comenzar.

PASO TRES: ¡No te olvides de disfrutar!

Aunque cada niño de Chemo Duck tiene un movimiento específico, intenta motivar a cada jugador a hacer cada movimiento único y especial, especialmente cuando la flecha cae sobre Movimiento Libre (el patito) porque ¡esta es tu oportunidad para ser creativo!

El objetivo de este juego es mantenerse activo mientras estás en tratamiento, y además ofrece una manera divertida para motivarte a hacer ejercicios simples.

MATERIALES:

- Papel duro o cartón
- Tijeras
- Pajita para tomar (popote, pitillo, sorbeto...)
- Papel con pega por detrás
- Broche para papel