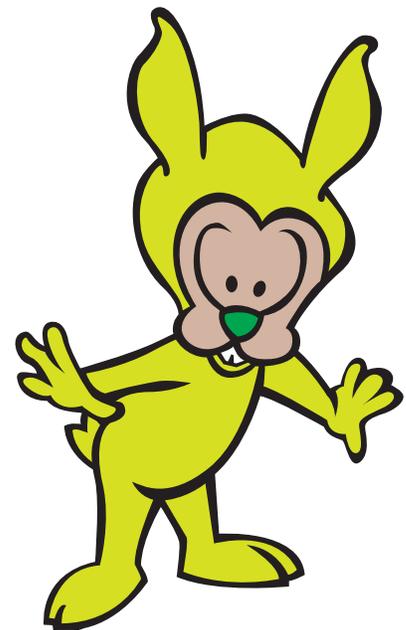
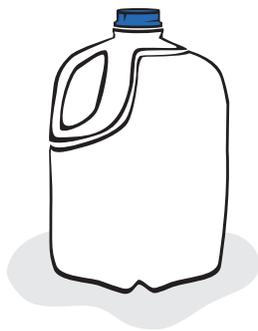
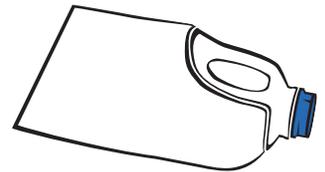


## 50 actividades físicas con una jarra plástica de leche

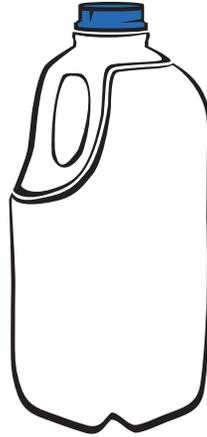
1. Ponga un lazo en el asa de la jarra y amárrela alrededor de la cintura y baile.
2. Sujete el asa y úsela como guantes de boxeo.
3. Corte la base para usarla como una pala.
4. Haga de cuenta que la jarra es un casco y juegue a que son guerreros.
5. Usarlas como conos para una carrera de obstáculos.
6. Saltar por arriba de ellas.
7. Usarlas como bolos.
8. Cortar la base y usarla para atrapar cosas.
9. Patearlas como si fueran pelotas de fútbol.
10. Llenarla con cosas que hacen ruido y usarla como maracas.
11. Usar las jarras vacías como blancos.
12. Usar las jarras para recoger hojas o piñas de los árboles.
13. Rellenar las jarras con algo pesado y usarlas como pesas.
14. Sujetar las jarras entre las piernas e intentar a caminar.
15. Cortar la base para usarla como cuerno o megáfono.
16. Jugar a "la papa caliente".
17. Perforar la jarra y usarla como rociador o regadera.
18. Usarlas como base.
19. Llenar las jarras con brillantinas o algodones de colores para usarlas como un blanco.
20. Usarlas como blanco en un juego de tirar aros.
21. Usarlas como un tambor.
22. Ponérselas como si fueran botas de astronauta.
23. Amarrar la jarra a un palo o árbol y jugar con ella como si fuera una pelota amarrada.
24. Llenarlas con campanas y usarlas como blanco auditivo.
25. Pasarlas a otra persona sin usar las manos.
26. Apilarlas y construir cosas con ellas.
27. Rellenar la jarra con dulces y usarla como una piñata.
28. Llenarla con agua, atarla a una soga y arrastrarla.
29. Usar la jarra para marcar límites.
30. Usar la jarra en carreras de relevo; pasarla arriba, por debajo, a la derecha, a la izquierda.
31. Crear instrumentos musicales.
32. Jugar a patear la jarra.
33. Saltar por arriba de la jarra.
34. Usar una jarra para un juego dramático.
35. Conectar varias y construir un iglú.
36. Cortar la parte de arriba de la jarra y usarla para capturar saquitos llenos de semillas.
37. Balancear la jarra sobre la cabeza u otra parte del cuerpo.
38. Lanzarlas y atraparlas.
39. Escribir números en los costados y usarlas como dados.
40. Jugar fútbol americano con la jarra.
41. Usar para jugar lanzamiento de la pesa.
42. Amarrar una cuerda a la jarra y arrastrarla para que la persigan.
43. Conectarla con un tubo de espuma o soga para usarla para brincar sobre un obstáculo.
44. Usarla para recoger pequeños animales.
45. Jugar kickball.
46. Pegarle con un bate como si fuera beisbol.
47. Pisotearlas.
48. Medir cuán lejos la puede tirar.
49. Colgarla de algo y usarla como un blanco.
50. Usarlas llenas de agua en una carrera de relevos.



## 50 actividades físicas con una jarra plástica de leche



JARRA DE LECHE



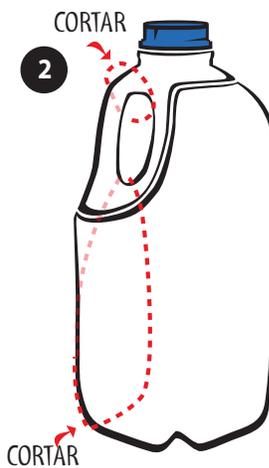
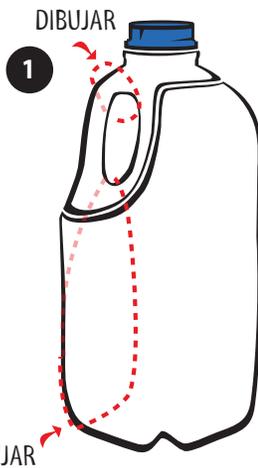
### Ejemplo de Instrucciones:

#### MATERIALES

Jarra limpia de plastic

Marcador permanente

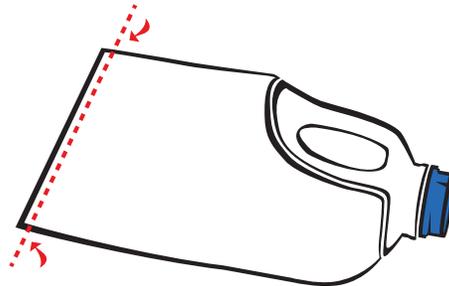
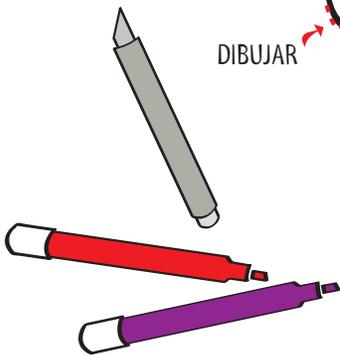
Navaja para manualidades



### Cómo hacer una pala pequeña:

#### INSTRUCCIONES

1. Dibuje la forma de la pala en la jarra: una línea que atraviesa el asa, y una alrededor de la sección inferior del asa.
2. Corte cuidadosamente, siguiendo la línea que pintó.



### Cómo hacer un cucharón:

#### INSTRUCCIONES

1. Dibuje una línea recta o diagonal a través de la parte inferior de la jarra.
2. Corte cuidadosamente, siguiendo la línea que pintó.

**Importante: Siempre corte en dirección opuesta de su cuerpo.**

