

101 cosas que se pueden hacer con un palito

1. Hacer de cuenta que es una varita mágica y hechizar a tu compañero de juego.
2. Arrojarlo a un perro y que el perro lo capture y regrese.
3. Arrojarlo y atraparlo con un amigo.
4. Simular que es una guitarra.
5. Excavar para encontrar gusanos.
6. Ver cuántas veces lo puedes hacer girar en el aire antes de atraparlo.
7. Hacer malabares entre los dedos como un baterista famoso.
8. Moverlo del suelo hasta la coronilla de la cabeza sin usar las manos.
9. Usarlo como una línea horizontal, con los pies atrás de la línea, y ver cuán lejos puedes colocar tu zapato, usando solo una mano para el equilibrio.
10. Tirar el palito lo más lejos posible. Cuando cae, irlo a recoger y tirarlo otra vez. Contar cuántas veces tienes que tirar el palito para cruzar el patio o el parque.
11. Sentarse sobre el suelo y ponerse de espaldas con un amigo y virar la parte de arriba del cuerpo para pasar el palito (es un buen ejercicio abdominal).
12. Simular que eres un conductor de orquesta.
13. Jugar a "palito caliente"- como "papa caliente".
14. Poner palitos sobre el suelo en diferentes lugares. Cerrar los ojos y que un amigo te guíe alrededor de los palitos.
15. Golpear el palito sobre la acera para escuchar los diferentes sonidos que producen los diferentes tamaños de palitos.
16. Esconder los palitos alrededor del patio y ver quién es el primero en encontrarlos todos.
17. Usar un palito en carreras de relevo. Dividir las personas en equipos y tomar turnos mientras corran al final de la meta.
18. Ver cuántos palitos puedes llevar de un punto a otro sin dejar caer ninguno, y ver qué tan rápido lo puedes hacer.
19. Usar dos palitos para recoger otro palito y llegar lo más rápido posible al área designada y colocar el palito en el suelo. Continuar recogiendo los palitos con solo los dos palitos hasta que haya movido todos. Si dejas caer un palito, empieza de nuevo.
20. Usar palitos para hacer figuritas de personas en el suelo. Edificar una casa para ellos e inventar historias chistosas para las personitas.
21. Montar toros en grupo.
22. Usar los palitos para empujar rocas por medio de diferentes caminos hechos de otros palitos.
23. Acostarse sobre el suelo y ver cuántos palitos toma hacer un círculo alrededor del cuerpo.
24. Construir una casa de palitos y ver si "el lobo" puede tumbarla a soplos.
25. Simular que es un micrófono y cantar canciones a tus amigos.
26. Ejercicio abdominal: acostarse boca arriba y sostener el palito entre los pies. Sostener las piernas derechas y alzarlas para pasar el palito a las manos. Lentamente, deja caer los pies, y luego súbelos pasando el palito otra vez a sus pies. Hacerlo 15 veces.
27. Estirar: sentarse con los pies rectos en frente y con el palito en las manos por arriba de la cabeza, alcanza lo más que puedas hacia los pies. Colocar el palito sobre el suelo. Estirar hacia arriba y luego hacia los pies para recoger el palito. Repetir.
28. Ver cuántos palitos puedes sostener sobre la espalda mientras haces lagartijas.
29. Balancear un palito por cuánto tiempo puedes sobre la parte de arriba del pie.
30. Saltar por arriba del palito: con el palito fijo o el palito en movimiento.
31. Tratar de sostener el palito sobre la mano más tiempo que sus amigos.
32. Tirar una lanza (un palo) al blanco (un aro de hula-hula suspendido).
33. Ver cuántos números puedes hacer.
34. Gatear sobre el suelo con un palito o varios palitos balanceándose sobre tu espalda.
35. Tirar todos los palitos al aire y ver cuántos puedes recoger antes de que tus amigos lo hagan.
36. Sostener un palito en cada mano y haz de cuenta que estás cruzando la cuerda floja.
37. Fijar un pedazo de tela al palito y jugar a "capturar la bandera".
38. Usar el palito para medir la longitud de algo.
39. Amarrar un lazo a una punta del palito y hacer girar el lazo.
40. Hacer malabarismos.
41. Con supervisión de un adulto, frote dos palitos el uno con el otro para empezar un fuego.
42. Con supervisión de un adulto, haga una fogata con un montón de palitos y luego use uno para tostar un malvavisco.
43. Crear un nido de pájaros.
44. Hacer la forma de un cohete (papalote). Añadir una tela y una cuerda.
45. Crear diferentes formas con los palos.



101 cosas que se pueden hacer con un palito

46. Estiramiento de laterales- aguantar el palo detrás del cuello y bajarlo suavemente con un brazo para estirar el latissimus dorsi (debajo de la clavícula). Repetir al otro lado.
47. Estiramiento de la espalda y pecho- aguantar el palito con las manos atrás de la espada. Pedirle a un compañero que jale el palito hacia arriba hasta que la persona diga alto.
48. Remar doblado- con los pies apartados en línea recta con los hombros, doble al nivel de la cintura, con la espalda erguida, y alza el palito al pecho.
49. Levantamiento de hombros- aguantar el palo frente a los hombros y empujar hacia arriba.
50. Flexiones de bíceps- añadir la resistencia de un compañero para más dificultad.
51. Flexión alzada de tríceps- añadir la resistencia de un compañero para más dificultad.
52. Ponerse en cuclillas con el palito alzado sobre la cabeza.
53. Abductor de cadera – pararse recto, balancear sobre el pie izquierdo mientras presione el punto del palito con el pie derecho. Presionar el palito con el pie derecho.
54. Carrera a caballo en grupo.
55. Carrera con el palito entre las rodillas.
56. Usar como un instrumento musical para una banda de música.
57. Remar-usar los palos como los remos.
58. Limbo.
59. Tinikling – un baile folclórico filipino.
60. Transportar el palito a través del puente- toma un montón de palitos de A a B, uno a la vez; jugar que hay un caimán en el agua.
61. Duelo a espada-el objetivo es de tocar el pie del oponente.
62. Caminar con el palito-amarrar una cuerda a cada lado del palo, luego pisar el palo y levantar la cuerda para caminar.
63. Carrera de vallas.
64. Juega a pastor de ovejas- correr tras sus amigos y acorralarlos a la finca. Cuando haya tocado su amigo con el palo, corre con él al lugar “seguro”. Ver cuánto tiempo toma pastorear a todas las ovejas.
65. Salto largo.
66. Salto con garrocha.
67. Salto sobre el río – usa dos palitos como la ribera.
68. Lanzamiento de la jabalina.
69. Construir un tipi.
70. Colocar un palo sobre la cabeza y balancearlo mientras caminas de un lado a otro.
71. Usar como bastones de esquí.
72. Usar como un bastón.
73. Amarrar una cuerda y anzuelo para usar como caña de pescar.
74. Amarrar juntos los palos con una cuerda y hacer una balsa pequeña para un pato o rana para ver si flota.
75. Tres en raya.
76. Dibujar en la arena.
77. Mirar cuantas letras puede hacer.
78. Utilizar los palitos para sumar y restar.
79. Hacer un show de marionetas de palo para tus amigos y familia.
80. Trata de que un pájaro o mariposa se pare en el palito. Si lo logras, solo míralo, no los toques.
81. Pretender ser George Washington y que estas cortando el cerezo.
82. Dejar que una oruga se suba al palo y luego mírala más detalladamente (con supervisión) y no te olvides ponerla en libertad.
83. Usar el palo para ver cuán profundo es un charco de lodo.
84. Usar los palitos para hacer un baile interpretativo al son de tu canción favorita para tus amigos y familia.
85. Imagina que eres un pirata. Usar el palo como una espada o telescopio o lo que se te ocurra.
86. Colectar varios palos. Trata de averiguar cuál palo le corresponde a cada árbol.
87. Tratar de balancear un zapato en la punta del palito.
88. Actuar como un granjero y usar el palito como una pala.
89. Usar los palitos para jugar a la rayuela con tus amigos.
90. Con tus amigos, ve quien puede encontrar el palo más largo, más corto o más pesado. Piensa en otras comparaciones.
91. Pensar en tu animal preferido. Actuar como tú piensas que el animal actuaría con un palito como el tuyo.
92. Pretender que eres un controlador aéreo.
93. Usar los palitos para hacer un reloj y tomen turnos para adivinar la hora.
94. Imagina que eres un chef y usa el palito para cortar, revolver y cocinar en la cocina.
95. Usar dos palitos como alas y volar alrededor del área de juego como tu pájaro preferido.
96. Colocar dos palos lejos el uno del otro sobre el suelo. Correr lo más rápido que puedas de un palo a otro. Cambiar la ubicación de los palos después de cada carrera.
97. Aguantar un palo con las dos manos. Vira tu cuerpo y toca el suelo con el palo. Vira al otro lado y toca el suelo. Sigue virando y tocando.
98. Usar dos palitos como palillos chinos y ver cuál es el artículo más pequeño que puedes recoger.
99. Escribir números en los palos. Dispersarlos por todo el patio. Que alguien empiece a gritar los números y ver quien lo encuentra primero. O medir cuanto tiempo toma encontrar el palito.
100. Amarrar una cuerda a un palo para hacer un arco y usa otro para hacer la flecha.
101. Usar el palito para limpiar un sendero. Cortar como si fuera un hacha.

