

DOGWOOD FIELD DAY

"JUNIO 2020"

¡Bienvenidos todos al primer Día de Campo Virtual de Dogwood! Antes de empezar, quiero que lean las reglas, el compromiso y la mentalidad de nuestro día de campo. ¡También agarren a sus hermanos, hermanas, familiares, padres o tutores para que participen con ustedes! Espero que la pasen muy bien y si quieren pueden llevar la cuenta o jugar por diversión. ¡Recuerden que juntos todos logran más!

Reglas del día de campo

- 1. Estar seguro**
- 2. Diviértete.**
- 3. Sigue la promesa del espíritu del juego**

La promesa del Espíritu del Juego

Prometo responsabilizarme de mis palabras y acciones, valorar a las personas por encima de los resultados y ayudar a otros a disfrutar del día. Trabajaré para mantenerme a mí mismo y a los demás a salvo de lesiones y seguiré las reglas del juego limpio. El espíritu del juego se puede ver en el respeto, la alegría, el entusiasmo, el esfuerzo y el estímulo. Seguiré el espíritu del juego.

La mentalidad de crecimiento

(nombre)

La creencia de que las habilidades pueden ser desarrollado a través de la dedicación, duro trabajo, y la práctica con propósito.

El talento en bruto es sólo un punto de partida.

El trabajo duro es un ingrediente clave en convirtiéndose en un campeón.



OPEN National Field Day Lista de equipo

- 6 calcetines grandes (para crear pelotas de calcetines)
- 1 Cesta de lavandería (o cubo)
- 6 tazones de plástico medianos y grandes
- Papel (para mantener los puntos de recuento)
- Lápiz o bolígrafo
- Escalera de 6'.
- 1 Botella de agua vacía
- Camiseta de gran tamaño, pantalones cortos y un sombrero
- 10 vasos de plástico
- Reloj o Cronómetro
- 1 moneda
- 2 Platos de papel (o cartón para usar como abanico)
- 3 Globos
- 1 Pelota de Ping Pong (puede usar un pequeño globo)
- 10 Artículos de ropa
- 1 Espátula de cocina
- 1 Tapa de contenedor de plástico
- 5 a 10 pares de zapatos
- 2 jarras de leche de 1 galón
- 3 a 6 hojas de papel (para hacer aviones)
- Hoja de trabajo de la caza del tesoro
- 1 Cubo de tamaño medio
- 1 Recipiente de plástico (Tupperware)
- 1 Cuchara
- 1 pequeño objeto que encaja en la cuchara
- 1 Toalla de Lage
- Reproductor de música y la nueva canción 20 segundos o más
(Doug E Fresh and Hip Hop Public Health)



SCORE CARD

Nombre del participante: _____

Reglas del 3r OPEN National Field Day:

JUEGA SEGURO

DIVÉRTASE

ESPÍRITU DEL JUEGO

Espíritu del juego (*sustantivo*) Un concepto global que pone la responsabilidad de jugar limpio a cada jugador. El respeto, el cumplimiento de las reglas y la alegría de jugar se valoran por encima de la competición.

Reto	Intento #1	Intento #2	Marca personal
Tablero y dentro			
Juego de bolos			
Sube la escalera			
Relevo de ropa			
Carrera de 400 metros lanzando una moneda al aire			
Guerra de abanicos			
El más rápido doblando ropa			
Dale la vuelta a la tapa			
Si te entra el pie			
Mantenlo en el aire			
Look for the Good			
Relevos con jarras de leche			
Puntería con aviones de papel			
Carrera de pingüinos			
A la caza			
Puntería con los calcetines			
Relevos con cucharas			
Construye una torre con zapatillas			
Dáale la vuelta a la toalla			
Relevo de limpiarse las manos			
Atrapa la botella			
Derriba los vasos con el aire			



BACKBOARD BANK IT

Prepárate:

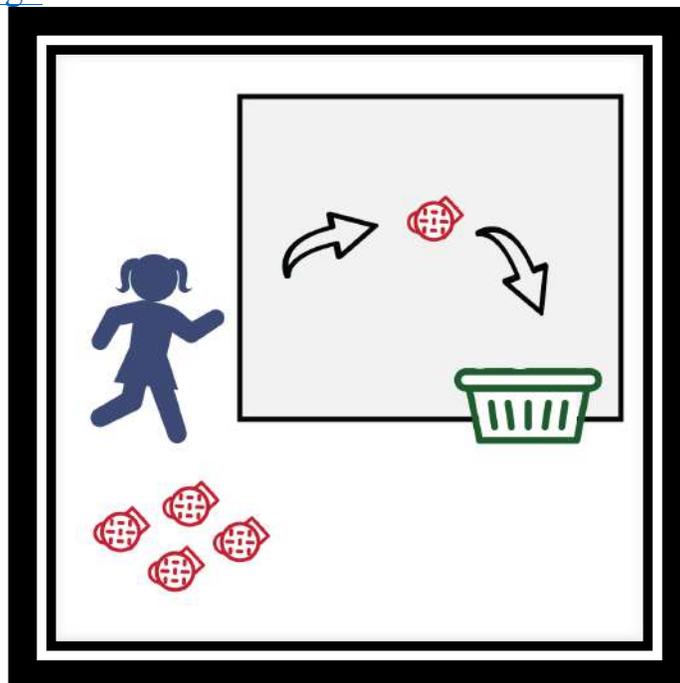
- 5 bolas de calcetín grandes, cesta de lavandería o cubo, una pared

¿Listo?:

- Enrolla los calcetines para hacer bolas de calcetín.
- Coloque la cesta o el cubo contra la pared.
- Marque una distancia de 5' – 10' de la cesta.

¡Vamos!

- El objetivo de este juego es anotar tantos puntos como puedas en 1 minuto.
- Hazlo arrojando las bolas del calcetín de la pared y en la canasta. DEBE utilizar la pared como backboard y depositarla en la cesta.
- Anota un punto por cada calcetín que se deposita en la canasta.
- Anota tu puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=yX1A4bUwOJs&feature=emb_logo



BOWL BALL

Prepárate:

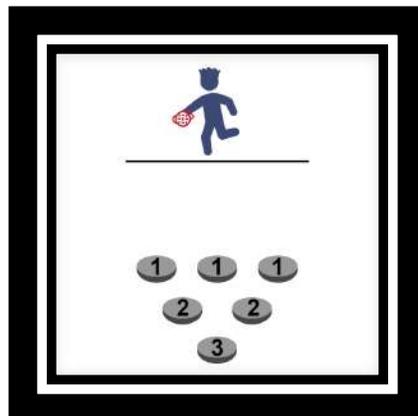
- 6 canastas, 1 calcetín hecho bola, papel y lápiz para anotar los puntos.

¿Listo?:

- Establece las canastas en el suelo en forma de un triángulo 3-4 pulgadas de separados.
- Ponga un pedazo de papel con el total de puntos en la parte inferior de cada canasta.
- Marque una línea de lanzamiento a 6-8 pies de distancia.
- Consejo: ¡Las canastas grandes son más fáciles que las canastas pequeñas!

¡Vamos!

- El objetivo del juego es ver cuántos puntos se pueden anotar en 1 minuto.
- Haces esto tirando la bola de calcetín en los bolos y así anotas puntos dependiendo de dónde aterricen.
- Después de cada lanzamiento, recupera la bola de calcetín y corre hacia atrás y lo lanzas de nuevo.
- Si el calcetín aterriza en una canasta, usa el lápiz y el papel para anotar los puntos que indican en ese tazón.
- Después de 1 minuto, calcula tu puntaje y escribe tu número total de puntos en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=yX1A4bUwOJs&feature=emb_logo



CLOTHES RELAY

Prepárate:

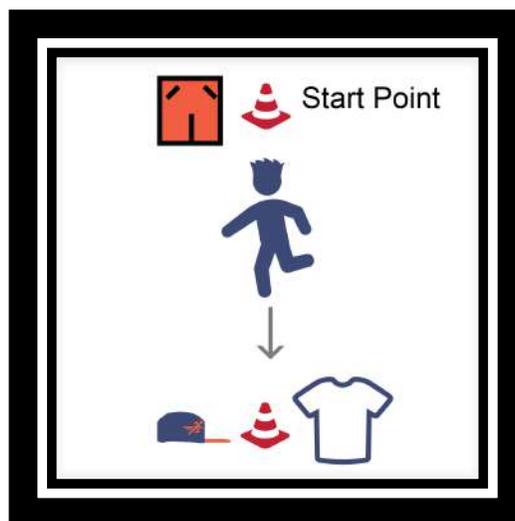
- Camiseta grande, pantalones cortos grandes y un sombrero; artículos para marcar, Puntos de inicio/control (conos, calcetines, vasos de plástico, etc.); Reloj o Cronómetro

¿Listo?

- Prepare un área para moverse haciendo un punto de partida y un punto de control.
- La distancia puede ser de 15 a 30 pasos de caminata de un punto a otro.
- Ponga la camisa y el sombrero en el punto de control opuesto al punto de partida, poner los pantalones cortos en el punto de partida.

¡Vamos!

- El objeto de este juego es ver lo rápido que puedes ir de punto a punto poniéndose la ropa y luego terminando en el punto de partida.
- En la señal de inicio, corre hasta el punto de control y se pone la camiseta, y luego vuelve a correr hasta el punto de partida y se pongan los pantalones cortos, y luego corran de vuelta a la cuenta y se puso el sombrero, luego corrió de regreso para terminar en el punto de partida.
- Empieza el reloj en "Go" y detente cuando cruces la meta. con toda la ropa puesta.
- <https://www.youtube.com/watch?v=vrMJrtfKP-U>



COIN FLIP 400-METER DASH

Prepárate:

- 1 moneda

¿Listo?:

- Encuentra un espacio abierto con suficiente espacio para funcionar en su lugar de forma segura. Sostenga la moneda en su mano - estar listo para voltearlo.

¡Vamos!

- El objeto consiste en ejecutar 400 pasos en ejecución tan rápido como sea posible. Recuerda, estás corriendo en su lugar. Tus pies se mueven, pero te quedas en un solo lugar.
- En la señal de inicio, voltee la moneda. Deja que quede en el suelo. Si aterriza en "cabezas" ejecutar 20 pasos de carrera y luego voltear la moneda de nuevo.
- Si la moneda aterriza en "Tails" no corre. Voltee de nuevo hasta que aterrice en las cabezas.
- Cuente sus pasos en voz alta. Cuando llegas a 400, el tiempo se detiene, y el guión ha terminado.
- Registre su tiempo en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.
- https://www.youtube.com/watch?v=jVXCPSZI_lg



FAN-A-WAR

Prepárate:

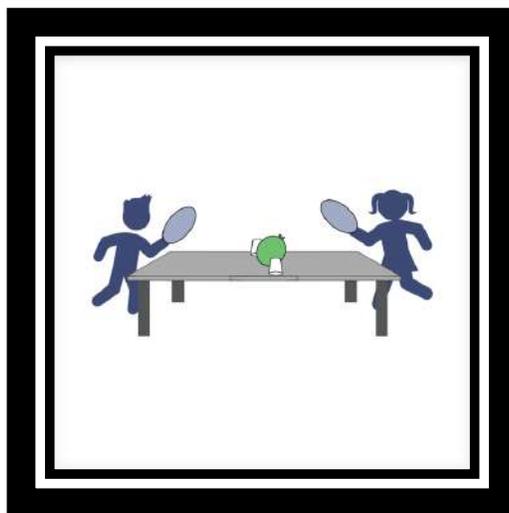
- 1 placa de papel (pieza de cartón o una carpeta escolar) por jugador, línea central (2 zapatos o tazas funcionarán) 1 ping pong ball o un globo

¿Listo?:

- cree una línea central en una mesa o en el suelo. Coloque el globo o la bola en la línea central. Ambos jugadores uno frente al otro con la línea central entre ellos.

¡Vamos!

- El objetivo de este juego es mantener la pelota en el lado del oponente de la línea central. Tendrás 1 minuto.
- En la señal de inicio, comienza a avivar la pelota hacia el lado de tu oponente de la línea central y lejos de tu lado.
- Continúe durante 1 minuto. Anota 5 puntos si la pelota está del lado de tu oponente.
- Juega y anota 2 rondas y luego escribe tu puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.
- <https://www.youtube.com/watch?v=ufLo0qsh2g8>



FAST FOLDER

Prepárate:

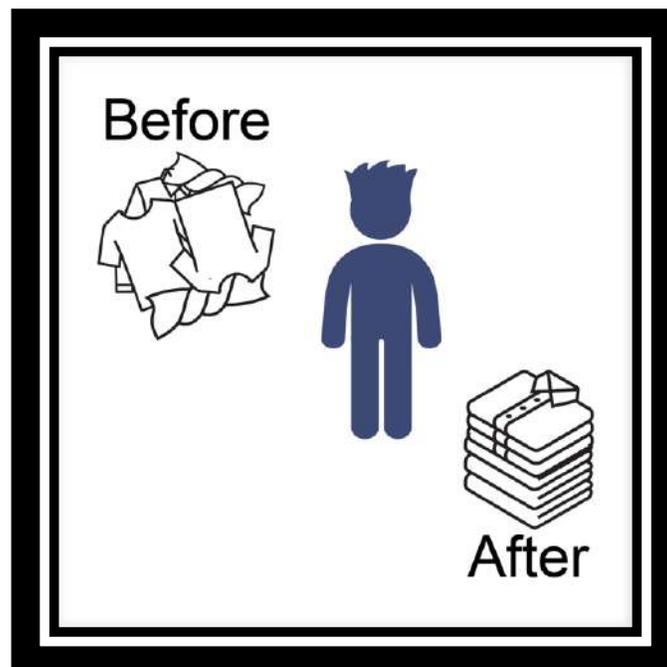
- 10 artículos de ropa de una cesta de lavandería para cada jugador

¿Listo?:

- Coloca 10 artículos de tu cesta de ropa en una pila junto a ti

¡Vamos!

- El objetivo de este juego es anotar puntos doblando cada elemento (camiseta, pantalones, pantalones cortos, etc.). Tienes 1 minuto para doblar tantos como sea posible.
- En la señal de inicio, comience a doblar cada pieza de lavandería.
- Anota 1 punto por cada pieza de lavandería doblada en un minuto. Máximo 10 puntos.
- Anota tu puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.
- <https://www.youtube.com/watch?v=rudVau8VxGE>



FLIP YOUR LID

Prepárate:

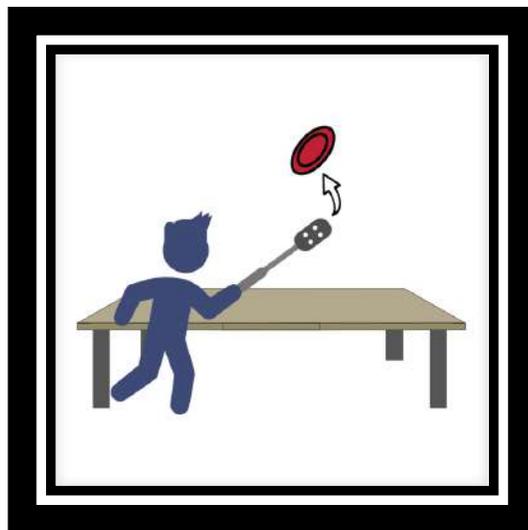
- Espátula de cocina, 1 tupperware / tapa de plástico

¿Listo?:

- Coloque la tapa mirando hacia arriba sobre una mesa o piso. ¡Prepara tu espátula para darle un poco de volteo de tapa!

¡Vamos!

- El objetivo de este juego es voltear su tapa Tupperware al revés para ganar puntos.
- Coloque la tapa mirando hacia arriba en la mesa o el suelo, luego deslice la espátula debajo y voltee la tapa en el aire. Deja que quede plana en la mesa o en el suelo.
- Anota un punto por cada tapa que voltees al revés (0 puntos si aterriza del lado derecho hacia arriba).
- Restablezca rápidamente la tapa cada vez que la voltee.
- Tendrás 1 minuto para ver cuántas veces puedes voltear la tapa al revés.
- Anota tu puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.
- https://www.youtube.com/watch?v=Hts8Sw_rjCg



IF THE SHOE FITS

Prepárate:

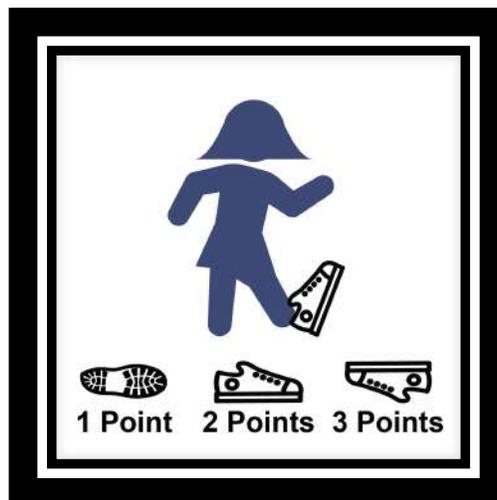
- 1 tenis, una area con espacio, pies limpios.

¿Listo?:

- Asegurate que tengas espacio necesario para esta actividad.

¡Vamos!

- ¿Cuántos puntos puedes anotar en un minuto?
- Pon tu pie a la mitad en tu zapato.
- En la señal de comienzo, lanza tu zapato en el aire.
- El puntaje es el siguiente:
 - 1 punto = si el zapato cae de lado.
 - 2 puntos = si el zapato cae parado (con la suela en el piso).
 - 3 puntos = si el zapato cae perfectamente alrevez (sin que los lados toquen el piso).
 - 0 puntos = si el zapato te cae en la cabeza o tumba algo alrededor tuyo.
- Escribe tu número total de puntos en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.
- <https://www.youtube.com/watch?v=KSFnBwe7jzA>



KEEP IT UP

Prepárate:

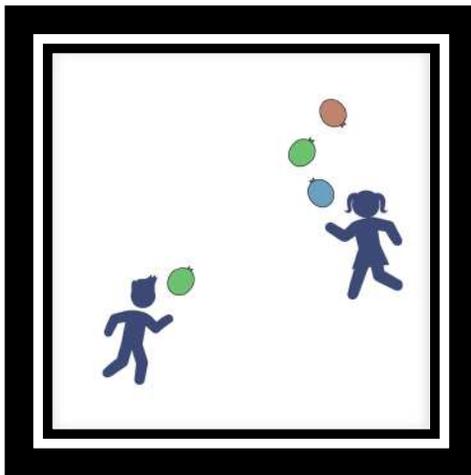
- 1–3 Balloons Per Pcpa – Bbajo Tdobladillo Up

¿Listo?:

- Despeja un espacio interior o exterior de 10' . Comience con 1, 2 o 3 globos.

¡Vamos!

- El objetivo es golpear la(s) pelota(s) hacia arriba usando sus manos tantas veces como pueda en 1 minuto.
- No dejes que (ellos) golpeen el suelo.
- En la señal de inicio, strike el globo(s) hacia arriba con la manos y contar cuántos golpes se puede anotar en 1 minuto.
- Si utiliza varios globos, alternar striking cada globo. No golpees el mismo globo dos veces.
- Si el globo golpea el suelo, recógelo y continúa.
- En la señal de parada, registre su puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo
- <https://www.youtube.com/watch?v=BGv8vnItKCw>



LOOK FOR THE GOOD

Prepárate:

- un objeto para marcar su base de origen

¿Listo?:

- Marca una base de inicio en cualquier lugar de tu casa. Traerá objetos de vuelta a este lugar.

¡Vamos!

- El objeto es sumar puntos al encontrar 4 objetos en su casa (1 a la vez) que comienzan con las letras L–F–T– G (Look For The Good).
- Tienes 1 minuto para encontrarlos a todos.
- Puntuación 1 punto por cada objeto y un punto de bonificación si encuentras los 4 (máximo 5 puntos posibles).
- En la señal de inicio, salga de la base y vaya a buscar un objeto que comience con la letra L. Cuando lo encuentre, devuelva el objeto a la base principal antes de buscar el siguiente objeto. Continúe hasta que encuentre los 4 elementos, o se agote el tiempo.
- Registre su puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.
- <https://www.youtube.com/watch?v=sC-YIeiaz3M>



MILK JUG RELAY

Prepárate:

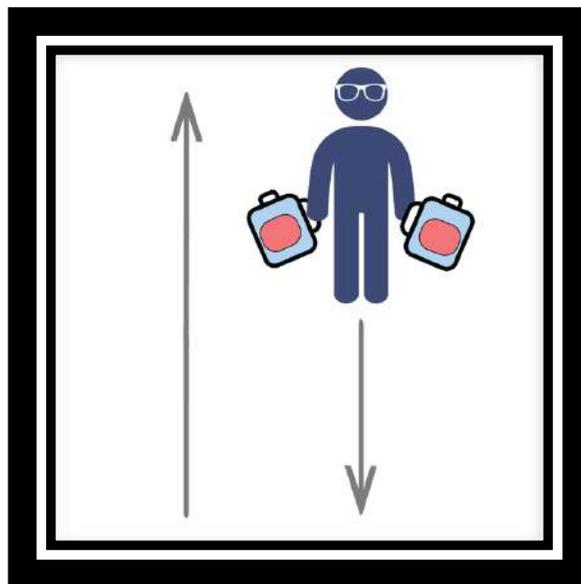
- Dos jarras de leche de 1 galón, artículos para marcar puntos de inicio/fin (conos, calcetines, tazas de plástico, etc.), reloj o cronómetro

¿Listo?:

- Configura un área para moverte haciendo un punto inicial y un punto final. La distancia puede ser de 15 a 30 pasos a pie de principio a fin. Llene dos jarras de leche usadas de 1 galón con agua (1/4, 1/2 o llena) y colóquelas en un punto de inicio.

¡Vamos!

- El objetivo de este juego es llevar la jarra de leche a través de la habitación tantas veces como sea posible.
- Obtienes 1 punto por cada viaje que completes.
- Añade un desafío extra llevando dos jarras de leche a la vez.
- Tienes 1 minuto para completar el desafío.
- Anota tu puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.
- <https://www.youtube.com/watch?v=JHqIvLT7yhM>



PAPER PLANE CORN HOLE

Prepárate:

- Necesitará 3 hojas de papel por jugador, un cubo o una cesta de lavandería.

¿Listo?:

- Cree 3 aviones de papel utilizando un diseño de su elección. Coloque su cubo a 5-10 pies de distancia de su línea de lanzamiento.

¡Vamos!

- El objetivo del juego es anotar puntos lanzando su avión de papel en su cubo. Tienes 1 minuto para anotar tantos como sea posible.
- Diseñe y cree 3 aviones de papel.
- En la señal de inicio, vuele sus aviones tantas veces como pueda hacia su cubo.
- Anota 1 punto por cada avión que llegue al exterior del cubo y 2 puntos por cada plano y que aterrice en el cubo.
- Anota tu puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.
- <https://www.youtube.com/watch?v=HamjCOVbUR8>



PENGUIN RACE

Prepárate:

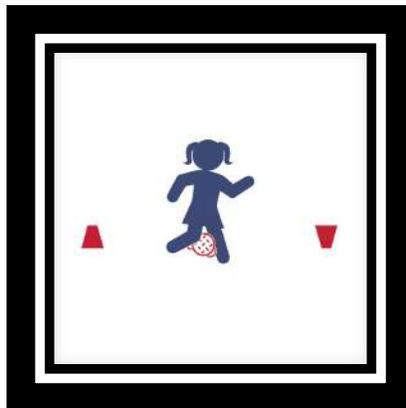
- 1 calcetín o pelota de tenis y 2 vasos de plástico por persona

¿Listo?:

- Pon los vasos de plástico 15-20 pies de separados.

¡Vamos!

- Tu eres un pingüino – la pelota o calcetín es un huevo.
- Hay dos maneras de jugar: (1) Tu solo o (2) con alguien más.
 - El desafío jugando solo –
- ¿Cuántos puntos puedes anotar en un minuto?
- Pon el “huevo” en medio de tus rodillas y camina de un vaso al otro. Cuando llegues a un vaso, lo volteas.
- Anota un punto por cada vaso que volteas.
 - El desafío con alguien más –
- ¡Se el primer pingüino en voltear 6 vasos!
- A la señal de comenzar, camina hacia el primer vaso y voltealo.
- Ahora rápidamente regresa a el otro vaso (tan rápido como puedas moverte con el “huevo”). Continua así hasta que el tiempo termine.
- Si el “huevo” se te cae, has 5 saltos de tijera y continua.
- El primero en voltear 6 vasos gana la carrera (anota 6 puntos).
- https://www.youtube.com/watch?v=jiFUmvHk6_o



SCAVENGER HUNT

Prepárate:

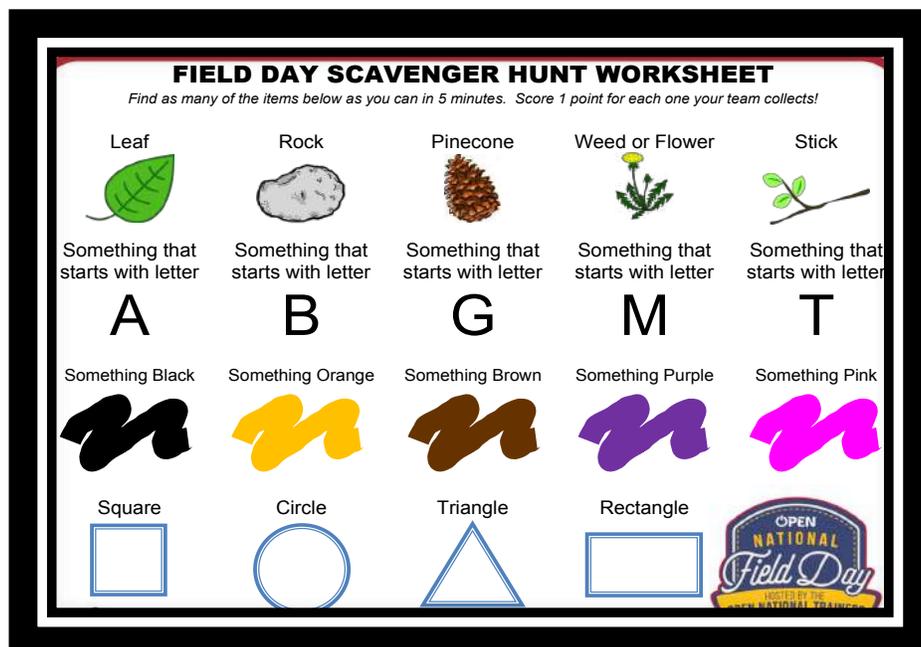
- Hoja de trabajo de caza de carroñeros

¿Listo?:

- Muestra una copia impresa de la hoja de portada De la Caza de carroñeros W. Los artículos que tienes que encontrar son cosas que están alrededor de tu casa y/o patio.

¡Vamos!

- El objetivo de este juego es encontrar tantos elementos enumerados en la hoja de trabajo como sea posible en 5 minutos.
- En la señal de inicio, busque alrededor de su casa y / o patio y recoger los artículos que se ajustan a la descripción en la hoja de trabajo.
- Snúcleo un punto para cada elemento que encuentre. Si un artículo no se puede recoger o mover, simplemente desmarquelo en su hoja de trabajo de búsqueda de carroñeros hunt worksheet.
- Registre su puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.
- <https://www.youtube.com/watch?v=veKyl1A5dmw>



SOCK-ER SKEE-BALL

Prepárate:

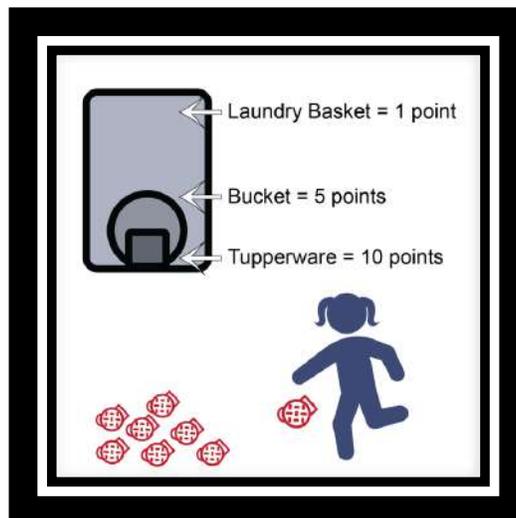
- 10 bolas de calcetín, 1 cesta de lavandería, 1 valde, 1 contenedor Tupperware

¿Listo?:

- Enrolla los calcetines para hacer bolas de calcetín. Apilar los objetivos en la formación de skee-ball con el Tupperware dentro del valde y el valde dentro de la cesta de lavandería

¡Vamos!

- El objetivo de este juego es anotar puntos pateando la bola de calcetín en los objetivos de skee-ball.
- Lo harás usando los pies para patear la bola de calcetín en el objetivo.
- Anota 1 punto por cada bola de calcetín que aterriza en la canasta de lavandería.
- Anota 5 puntos por bolas de calcetín en el valde.
- Anota 10 puntos para las bolas de calcetín en el contenedor Tupperware.
- Tienes 10 oportunidades de anotar tantos puntos como puedas.
- Anota tu puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.
- <https://www.youtube.com/watch?v=62lRhxoDGm8>



SPOON RELAY

Prepárate:

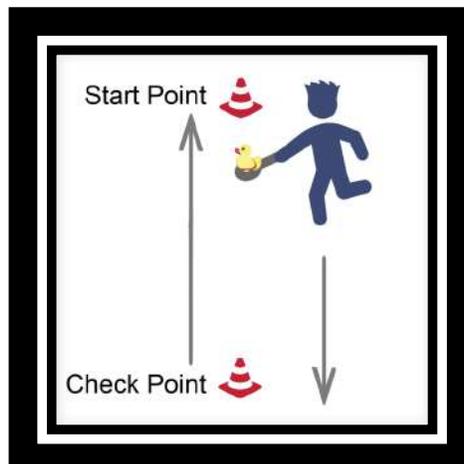
- 1 cuchara, 1 objeto para equilibrar (una pelota pequeña, una canica, un juguete pequeño), objetos para Marque los puntos de inicio y de control (conos, calcetines, vasos de plástico, etc.), el reloj o el cronómetro

¿Listo?:

- Establezca un punto de partida y un punto de control. La distancia puede ser de 15 a 30 pasos a pie desde de principio a fin. En el punto de partida, prepárate para colocando el objeto en la cuchara y equilibrándolo.

¡Vamos!

- Tienes 1 minuto para Ganar puntos completando vueltas con un objeto balanceado en una cuchara.
- En la señal de inicio, muévase con cuidado desde el punto de partida hacia el punto de control y de vuelta (1 vuelta).
- Completa tantas vueltas como sea posible sin una caída.
- Si se te cae el objeto, deja de caminar, ponlo en la cuchara, y empezar de nuevo.
- Anota un punto por cada vuelta completada sin una caída.
- Anote su puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.
- <https://www.youtube.com/watch?v=ohNjoyRHkAM>



TENNIS SHOE TOWER

Prepárate:

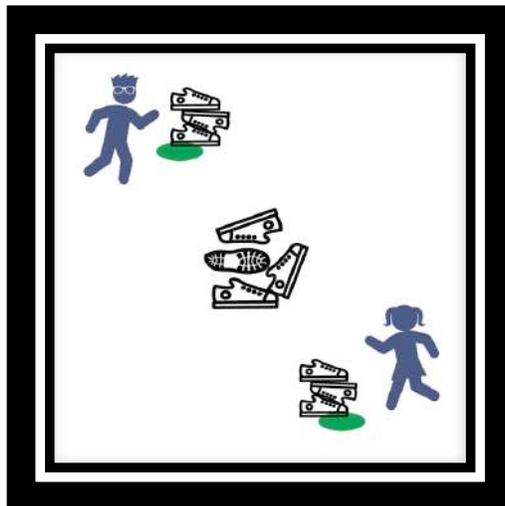
- 5-10 zapatos por jugador, 1 marcador de punto por jugador para crear home Base para cada jugador (placa de papel, tazas, calcetín, etc.).

¿Listo?:

- Coloque los zapatos en una pila en el centro de la habitación. Colocar puntos base de inicio 6'-10' de la pila y 6' aparte de otros jugadores.

¡Vamos!

- El objetivo es construir una torre de zapatos con zapatos recogidos de la pila.
- En la señal de inicio, los jugadores correrán y tomarán 1 zapato de la pila, lo devolverán a su base y lo colocarán en su torre de zapatos.
- Repite hasta que todos los zapatos se hayan ido. (Ejecutar – Agarrar – Pila – Repetir!)
- Si la torre cae, está bien. Continúe apilando para reconstruir y continuar.
- En la señal de parada, cuente y anote 1 punto por cada zapato en la torre.
- Anota tu puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.
- https://www.youtube.com/watch?v=gwezKlx_amc



TOWEL FLIP CHALLENGE

Prepárate:

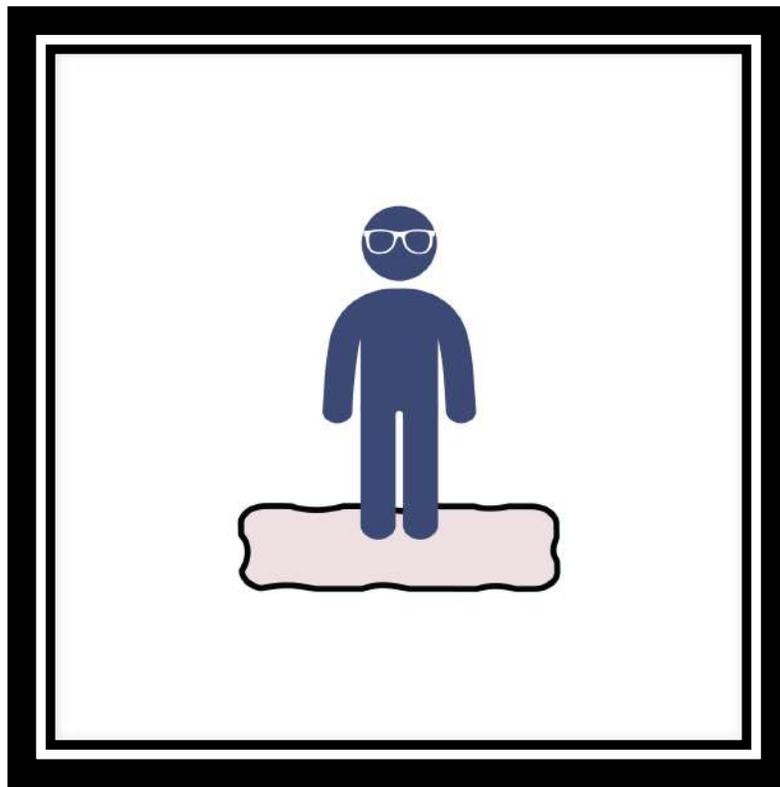
- 1 toalla grande de playa o baño

¿Listo?:

- Pon la toalla plana en tu piso y párate sobre ella

¡Vamos!

- El object de este juego es voltear la toalla tan rápido como puedas sin salir de ella.
- Puedes dar pequeños pasos de una parte de la toalla a otra. Sin embargo, sólo se puede mover cuando se tiene los dos pies firmemente en su lugar en la parte superior de la toalla.
- La toalla debe ser plana al principio y plana al final.
- Tienes 1 minuto para completar el desafío.
- https://www.youtube.com/watch?v=LPmQOXcg_c0



WASH YOUR HANDS RELAY

Prepárate:

- 20 segundos o más música de Doug E. Fresh, 2 objetos (zapatos, conos, vasos de plástico)

¿Listo?:

- Crea 2 líneas finales estableciendo los objetos de 6' a 12' de separados en un área segura para el movimiento. Juega 20 Segundos o Más por Doug E. Fresh

¡Vamos!

- La canción 20 Seconds or More nos ayuda a enseñarnos cómo lavarnos las manos y mantener a nuestra familia a salvo de enfermedades.
- El objetivo de este juego es moverse de línea en línea tantas veces como puedas en 1 minuto mientras finges lavarte las manos.
- Debe caminar, saltar o galopar. No se permite correr ni correr.
- En la señal de inicio, comience a moverse de línea a línea.
- Cuente cada vez que se mueva a una línea final.
- En la señal de parada, registre su puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.
- <https://www.youtube.com/watch?v=SZOplCAacDI>



Water Bottle Trap

Prepárate:

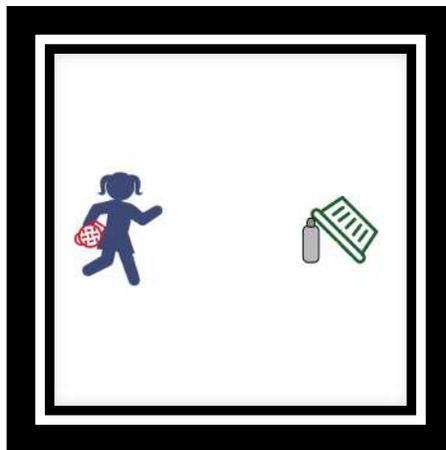
- 1 botella de agua vacía, 1 canasta de ropa, 1 calcetín/pelota de tenis.

¿Listo?:

- Con la canasta boca abajo, pon la orilla de esta sobre la botella de agua vacía. Marca el lugar desde donde lanzaras la pelota/calcetín a 8-10 pies de lejos. (el lado abierto de la canasta debería de estar frente a ti.)

¡Vamos!

- El objetivo es ver cuántos puntos puedes anotar en 1 minuto.
- Haz esto rodando el calcetín o pelota de tenis hacia la botella de agua.
- Para anotar, el calcetín o pelota debe tocar la botella de agua primero.
- Si la canasta cae sin que el calcetín o pelota toque la botella primero, no cuenta. ¡Lo siento!
- Los puntos al tocar la botella son los siguientes:
 - 1 punto = la canasta se cae y atrapa el calcetín o pelota.
 - 2 puntos = la canasta se cae y atrapa solo la botella.
 - 3 puntos = la canasta se cae y atrapa los dos, el calcetín o pelota y la botella.
- Después de 1 minuto, calcula tu puntaje y escribe tu número total de puntos en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.
- <https://www.youtube.com/watch?v=CC6oSU891Ns>



WIND BOWLING

Prepárate:

- 1 globo (o placa de papel), 10 vasos de plástico

¿Listo?:

- Establece 10 vasos de plástico vacíos en el borde de una tabla en un solo archivo a lo largo del borde.

¡Vamos!

- El objetivo del juego es golpear todas los vasos de un borde de la mesa usando sólo el aire del globo o plato de papel como abanico.
- Lo harás inflando el globo y apuntando el aire que escapa hacia los vasos de plástico vacíos. Si no tienes un globo puedes agitar el abanico como un ventilador con el aire del abanico golpeando los vasos.
- Anota un punto por cada vaso que se derriba de la mesa.
- Tienes 1 minuto para derribar tantos vasos como puedas.
- Anota tu puntuación en la tarjeta oficial de puntuación del día de campo.
- https://www.youtube.com/watch?v=kU61AS_kuCM

