

Bingo de Actividad Física en Vareno



¡Aquí hay formas divertidas de mantenerse en movimiento este invierno!
 Vea cuántos cuadrados de BINGO puede marcar.

B	I	N	G	O
Ir a nadar 	Ir al mercado del agricultor	Camina con tu familia	Disfruta de un partido de béisbol en tu jardín o en el parque	Refréscate con una carrera de globos con agua
Crear rayuela con tiza de acera	Construye un fuerte afuera	Hacer pizza casera 	Planea un picnic con tu familia	Caminar durante 30 minutos 
Plantar una flor o una verdura	Atrapa luciérnagas por la noche 	Espacio libre	Ejecutar a través del sprinkler 	Disfruta de un paseo en bicicleta en familia
Ayudar a cocinar la cena 	Tener una fiesta de baile	Jugar kickball	Tener una pelea con agua	Planifica un fin de semana libre de electrónica
Ver el atardecer	Crea una carrera de relevos	Jugar a atrapar afuera 	Crea tu propio batido	Ir de paseo por la naturaleza 



Conectate con @UNLfoodfitness

food@unl.edu

