

Let's Move!

Goal-based activities for the whole family

STRONG⁴LIFE™



B	I	N	G	O
Play outside for 20 minutes	Go for a 15 minute walk	Dance for 10 minutes	Play a sport for 20 minutes	Ride a bike or scooter for 15 minutes
Play 15 minutes of "Keepy Uppy"	Play "Fitness Simon Says" for 10 minutes	Practice yoga for 10 minutes	Play frisbee for 15 minutes	Play freeze tag for 10 minutes
Ride your bike or scooter for 20 minutes	Create and play hopscotch for 15 minutes	20 minutes of any activity 	Go to the pool or park for 30 minutes	Try a 10-minute fitness class (in person or virtually)
Play a sport for 20 minutes	Go skating for 15 minutes	Spend 20 minutes playing at the park	Dance for 20 minutes	Go for a 30 minute walk
Practice yoga for 20 minutes	Try a 20-minute fitness class (in person or virtually)	Try hula hooping for 15 minutes	Stretch for 10 minutes	Try a 30-minute water aerobics class

How to get a BINGO

Complete an entire row of 5 activities. You can complete a row horizontally, vertically or diagonally. Really want to win big? Try to complete the entire board!

- Substitute a 20-minute walk for this activity if necessary.
- Always wear a properly fitted helmet when you're on wheels.

Click or scan the QR code to brush up on outdoor safety, including helmet and pedestrian safety.



Let's Move!

Fun activities for the whole family

STRONG4LIFE™



B

I

N

G

O



Shoot some hoops or dance

Create an obstacle course

Collect items for a nature collage



Play "I spy" while going on a walk



Go roller skating

Play hopscotch



Take a scooter ride



Build a blanket fort

Have a picnic at the park

Play charades



Ride bikes



Play four square

FREE



Play freeze tag



Play a game of catch



Play frisbee

Have a "Minute to Win It" game night

Have a jump rope contest



Play the floor is lava

Play Simon Says



Play a game of kickball



Play at the park



Go for a hike or walk

Play a card or board game



Play balloon volleyball

How to get a BINGO

Complete an entire row of 5 activities. You can complete a row horizontally, vertically or diagonally. Really want to win big? Try to complete the entire board!

- ! Substitute a 20-minute walk for this activity if necessary.
- ! Always wear a properly fitted helmet when you're on wheels.

Click or scan the QR code to brush up on outdoor safety, including helmet and pedestrian safety.



¡Muévete!

Actividades basadas en objetivos para toda la familia

STRONG⁴LIFE™



B	I	N	G	O
<p>Juega afuera durante 20 minutos</p>	<p>Da una caminata de 15 minutos</p>	<p>Baila durante 10 minutos</p>	<p>Practica un deporte durante 20 minutos</p>	<p>Monta tu bicicleta o patineta durante 15 minutos</p>
<p>Mantén un globo en el aire durante 15 minutos</p>	<p>Juega a "Simón dice" con ejercicios durante 10 minutos</p>	<p>Practica yoga durante 10 minutos</p>	<p>Juega con un disco volador durante 15 minutos</p>	<p>Juega a los congelados o encantados durante 10 minutos</p>
<p>Monta tu bicicleta o patineta durante 20 minutos</p>	<p>Juega rayuela durante 20 minutos</p>	<p>Realiza cualquier actividad durante 20 minutos</p>	<p>Ve a la piscina o el parque durante 30 minutos</p>	<p>Toma una clase de gimnasia durante 10 minutos (ya sea en persona o virtualmente)</p>
<p>Practica un deporte durante 20 minutos</p>	<p>Patina durante 15 minutos</p>	<p>Juega en el parque durante 20 minutos</p>	<p>Baila durante 20 minutos</p>	<p>Da una caminata de 30 minutos</p>
<p>Practica yoga durante 20 minutos</p>	<p>Toma una clase de gimnasia durante 20 minutos (ya sea en persona o virtualmente)</p>	<p>Baila con un aro de hula durante 15 minutos</p>	<p>Estírate durante 10 minutos</p>	<p>Toma una clase de aeróbicos acuáticos</p>

Cómo jugar este BINGO

Completa una fila completa de 5 actividades. Puedes completar una fila de forma horizontal, vertical o diagonal. ¿Quieres ganar a lo grande? ¡Intenta completar todo el tablero!



Si es necesario, puedes sustituir esta actividad por una caminata de 20 minutos.



Siempre usa un casco que te quede bien ajustado cuando practiques actividades sobre ruedas.

Haz clic o escanea el código QR para repasar las medidas de seguridad al aire libre, incluyendo la seguridad al usar casco y al caminar como peatón.



Para aprender más maneras de criar niños saludables, seguros y resilientes, visita [Strong4Life.com](https://www.Strong4Life.com).

¡Muévete!

Actividades divertidas para toda la familia

STRONG4LIFE™



Children's™
Healthcare of Atlanta

B

I

N

G

O



Encesta balones o baila

Crea una carrera de obstáculos

Colecciona artículos para hacer un collage



Juega "veo-veo" durante una caminata



Sal a patinar

Juega rayuela



Pasea en tu patineta



Construye un castillo con frazadas

Ten un picnic en el parque

Juega a las charadas o mímica



Monta tu bicicleta



Juega a los cuatro cuadros

GRATIS



Juega a los congelados o encantados



Juega a atrapar la pelota



Juega con un disco volador

Juega "un minuto para ganar" esta noche

Haz una competencia de saltar cuerda



Juega al "piso es de lava"

Juega a "Simón dice"



Juega kickbol

Juega en el parque



Da un paseo o caminata

Juega cartas o un juego de mesa



Juega volibol con un globo

Cómo jugar este BINGO

Completa una fila completa de 5 actividades. Puedes completar una fila de forma horizontal, vertical o diagonal. ¿Quieres ganar a lo grande? ¡Intenta completar todo el tablero!



Si es necesario, puedes sustituir esta actividad por una caminata de 20 minutos.



Siempre usa un casco que te quede bien ajustado cuando practiques actividades sobre ruedas.

Haz clic o escanea el código QR para repasar las medidas de seguridad al aire libre, incluyendo la seguridad al usar casco y al caminar como peatón.



Para aprender más maneras de criar niños saludables, seguros y resilientes, visita [Strong4Life.com](https://www.Strong4Life.com).