

## Balloon Keep Up Game

This game is a great way for youth and/or adults to inject some active play time between other responsibilities. This game is best played in an open area with lots of space and can be played by a single person or in competition between multiple participants.



### What Materials You'll Need

- Balloon
- Stick or pool noodle

### Activity Time

10 minutes

### Instructions

1. The purpose of the game is to keep the balloon in the air by striking it with your stick or pool noodle
2. Count how many times you can hit the balloon without it touching the ground.
3. For a greater challenge, try standing on one foot or spinning after each time you hit the balloon while you try to break your record.

### Reflection Questions

- Was this game challenging? How so?
- What other movements could you add to make this game more challenging?

## Juego de Globo en el Aire

Este juego es una gran manera para que los jóvenes y adultos puedan inyectar algún tiempo de juego activo entre otras responsabilidades. Este juego se juega mejor en un área abierta con mucho espacio, y puede ser jugado con una sola persona o en competencia entre varios participantes.



### Materiales que necesitará:

- Un globo
- Unos palos, unos tubos flotadores

### Tiempo de Actividad:

10 minutos

### Instrucciones:

1. El propósito del juego es mantener el globo en el aire con su palo, tubo flotador o manos
2. Cuenta cuántas veces puedes golpear el globo sin que toque el suelo.
3. Para un mayor desafío, intenta pararte sobre un pie o girarte cada vez que golpees el globo mientras intentas romper tu récord.

### Preguntas de Reflexión:

- ¿Cómo fue el juego desafiante?
- ¿Qué otros movimientos podrías incluir para hacer este juego más desafiante?