

# The Exercise Game

## Instructions



### Materials Needed

- A pair of dice
  - Weights or a resistance band
  - And if you do not have any weights, you can use some household items that you can get a good grip on!
  - If you don't have a pair of dice, you can use an online dice roller: <https://dicelog.com/dice>
- If you don't have access to the internet, you can pick a number instead of rolling dice.
    1. Cut up pieces of paper that are numbered 1-6. You will need two of each number: 1, 1, 2, 2, 3, 3, 4, 4, 5, 5, 6, 6.
    2. Place the pieces of paper in a container and pick two pieces of paper instead of rolling dice.

### How to Play

1. You'll notice that the exercise list includes common exercises like jumping jacks and pushups.
2. Exercises 3-6 are for you to get creative and come up with your own ideas!
3. Roll one die. The first number indicates which exercise to complete from the list.

Example:  = Jumping Jacks

4. Roll two dice. The sum of these numbers indicates how many times to do that exercise.

Example:  +  = 10 Jumping Jacks

*If you're in middle school or want more of a challenge, you can use more dice or add on numbers from additional dice rolls.*

5. Use the recording sheet (page 2) to track the progress. Repeat until you reach the 20-minute goal.

### Exercises

1. Sit-ups
2. Jumping Jacks
3. Push-ups
- 4.
- 5.
- 6.





### Materiales que necesitará

- Un par de dados
- Pesas o una banda de resistencia
- ¡Y si no tiene pesas, puede usar algunos artículos del hogar que puede sujetar bien!
- Si no tiene un par de dados, puede usar este sistema de rodar dados en línea: <https://dicelog.com/dice>
- Si no tiene acceso a la internet, puedes elegir un número en lugar de tirar dados.
  1. Corte trozos de papel numerados del 1 al 6. Necesitarás dos de cada número: 1, 1, 2, 2, 3, 3, 4, 4, 5, 5, 6, 6.
  2. Coloque los trozos de papel en un recipiente y elija dos trozos de papel en lugar de tirar los dados.

### Como Jugar

1. Notará que la lista de ejercicios incluye ejercicios comunes como saltos de tijera y lagartijas.

2. ¡Los ejercicios del 3 a 6 son para que sea creativo y tenga tus propias ideas!

3. Tira un dado. El primer número indica qué ejercicio va hacer de la lista.

Ejemplo: =  Saltos de tijera

4. Tira dos dados. La suma de estos números indica cuántas veces tiene que hacer ese ejercicio.

Ejemplo:  +  = 10 Saltos de tijera

*Si está en la escuela secundaria o quiere un desafío más grande, puede usar más dados o agregar números de tiradas de dados.*

5. Use la hoja de grabación (página 2) para seguir el progreso. Repita hasta llegar a la meta de 20 minutos.

### Ejercicios

1. Abdominales
2. Saltos de tijera
3. Lagartijas
- 4.
- 5.
- 6.

