

National Field Day: Get up and Get Active Together!



With most schools around the country unable to have a normal field day, Friday, May 8th has been designated as National Field Day!

How Does it Work?

- You will be given directions for 9 activities that you can do using things from around your house. (If the videos do not work, visit <https://openphysed.org/nationalfieldday>)
- Choose a 4 of them to do, or do them all!
- Record your scores on the provided score sheet (They will be posted separately so that you can print them
- Send your score sheet to Mrs. C! You can e-mail it (Melissa.crouthamel@redclay.k12.de.us) or post it on the Specialists Page
- You will receive a certificate saying that you participated in National Field Day!

This is a great way to have fun with your family!

If the Shoe Fits



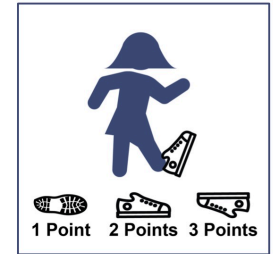
IF THE SHOE FITS

Get Ready: 1 Tennis Shoe, Spacious Area, Clean Feet

Get Set: Make sure you have plenty of unobstructed space around you.

GO!

- How many points you can score in 1-minute?
- Put your foot partially into the tennis shoe.
- On the start signal, flip the shoe into the air.
- Score as follows:
 - 1 point = shoe lands on its side
 - 2 points = shoe lands right side up (sole of the shoe on the ground)
 - 3 points = shoe lands *perfectly* upside down (no sides touching the ground)
 - 0 points = if the shoe hits you in the head or knocks over a lamp.
- Write your total number of points on the official Field Day Score Card.
- Go wash your foot.



Find more resources at www.OPENPhysEd.org/nationalfieldday



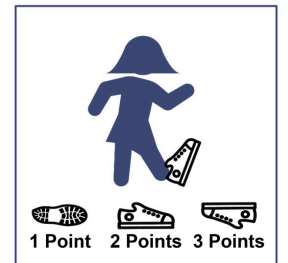
SI EL ZAPATO TE QUEDA

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.



Encuentra más recursos en www.OPENPhysEd.org/nationalfieldday





Paper Plane Corn Hole

PAPER PLANE CORN HOLE

Get Ready: You'll need 3 paper sheets per player, a bucket or laundry basket.

Get Set: Create 3 paper airplanes using a design of your choice. Place your bucket 5-10 feet away from your throwing line.

GO!

- This event is called Paper Plane Corn Hole.
- The object of the game is to score points by throwing your paper airplane into your bucket. You have 1 minute to score as many as possible.
- Design and create 3 paper airplanes.
- On the start signal, fly your airplanes as many times as you can toward your bucket.
- Score 1 point for every plane that hits the outside of the bucket and 2 points for every plane that lands in the bucket.
- Write your score down on the official Field Day Score Card.



OPEN



AGUJERO DE MAÍZ DE PLANO DE PAPEL

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.

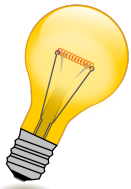
¡Vamos!

- 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.



OPEN





Look For the Good

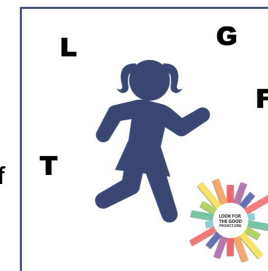
LOOK FOR THE GOOD

Get Ready: An Object to Mark Your Home Base

Get Set: Mark a Home Base anywhere in your house. You will be bringing objects back to this spot.

GO!

- This event is called Look for the Good!
- The object is score points by finding 4 objects in your house (1 at a time) that start with the letters L-F-T-G (Look For The Good).
- You have 1 minute to find them all.
- Score 1 point for each object and a bonus point if you find all 4 (maximum 5 possible points).
- On the start signal, leave home base and go find an object that starts with the letter L. When you find it, return the object to home base before looking for the next object. Continue until you find all 4 items, or time runs out.
- Record your score on the official Field Day Score Card.



OPEN

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.

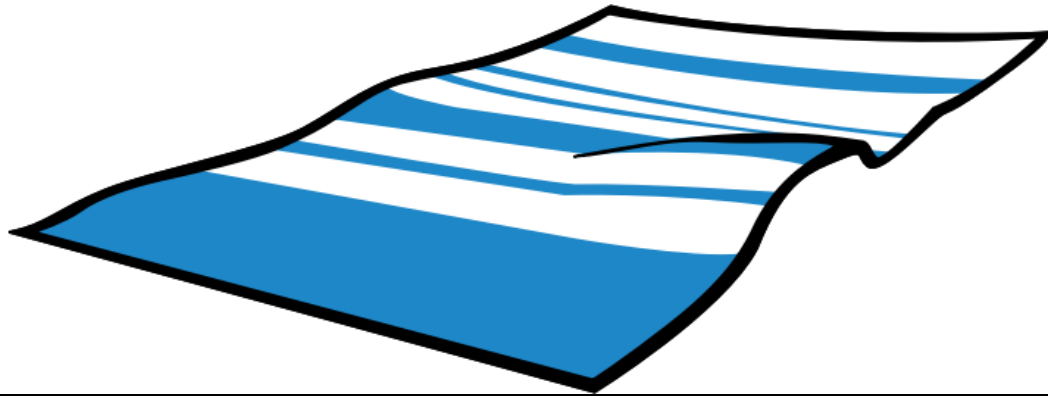
¡Vamos!

- Este evento se llama Look for the Good!
- 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.



OPEN

Towel Flip Challenge!



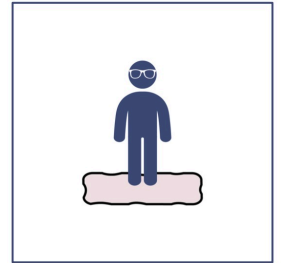
TOWEL FLIP CHALLENGE

Get Ready: 1 large beach or bath towel

Get Set: Lay your towel out flat on your floor and stand on it.

GO!

- This event is the Towel Flip Challenge. The object of this game is to flip the towel as fast as you can without stepping off of it.
- You can take small steps from one part of the towel to another. However, you can only move it when you have both feet firmly in place on top of the towel.
- The towel must be flat at the start and flat at the finish.
- You have 1 minute to complete the challenge.



OPEN



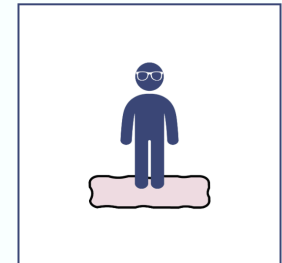
TOSIÓN DE TOSCLA FLIP

Prepárate: 1 toalla grande de playa o baño

¿Listo?: Pon la toalla plana en tu piso y párate sobre ella.

¡Vamos!

- Este evento es el Desafío De Volteo de Toalla. 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.



OPEN





Water Bottle Trap



Water Bottle Trap

Get Ready: 1 Empty Water Bottle, 1 Laundry Basket, 1 Sock/Tennis Ball

Get Set: Lean the edge of the laundry basket on top of the empty water bottle. Designate a rolling line 8-10 ft. away (the open side of the laundry basket should be facing you).

GO!

- The objective is to see how many points you can score in 1-minute.
- Do this by rolling the sock/tennis ball at the water bottle.
- To score the ball must hit the water bottle first (the roll does not count if it misses the bottle and knocks over the basket – sorry!).
- Rolls that hit the water bottle first score as follows:
 - 1 point = basket falls and traps ball only
 - 2 points = basket falls and traps water bottle only
 - 3 points = basket falls and traps both ball and water bottle
- Write your total number of points on the official Field Day Score Card.



Find more resources at www.OPENPhysEd.org/nationalfieldday



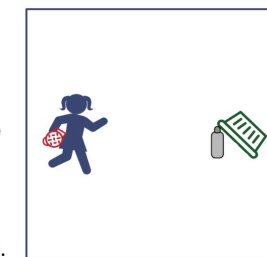
Trampa de botella de agua

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/caletín 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 trapa 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.



Encuentra más recursos en www.OPENPhysEd.org/nationalfieldday





Backboard Bank it!



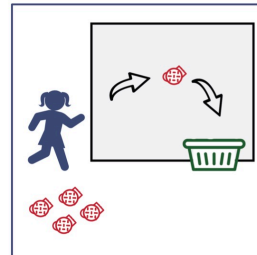
BACKBOARD BANK IT

Get Ready: 5 Large Sock Balls, Laundry Basket or Bucket, A Wall

Get Set: Roll up the socks to make sock-balls. Place the basket or bucket against the wall. Mark a distance 5' – 10' from the basket.

GO!

- This event is called Backboard Bank It.
- The object of this game is to score as many points as you can in 1 minute.
- Do that by tossing the sock balls off of the wall and into the basket. You MUST use the wall as your backboard and bank it into the basket.
- Score a point for every sock that is banked into the basket.
- Write your score down on the official Field Day Score Card.



OPEN



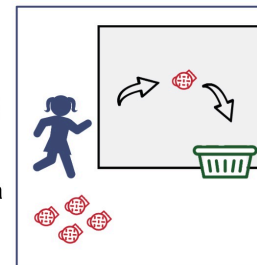
BACKBOARD BANK IT

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.



OPEN





Coin Flip 400-meter Dash



COIN FLIP 400-METER DASH

Get Ready: 1 Coin

Get Set: Find an open space with enough room to run in place safely. Hold the coin in your hand – be ready to flip it.

GO!

- This event is the Coin Flip 400-Meter Dash!
- The object is to run 400 running steps as fast as you can. Remember, you're running in place. Your feet move, but you stay in one spot.
- On the start signal, flip the coin. Let it land flat on the floor. If it lands on "heads" run 20 running steps and then flip the coin again.
- If the coin lands on "Tails" do not run. Flip again until it lands on heads.
- Count your steps out loud. When you get to 400, time stops, and the dash is over.
- Record your time on the official Field Day Score Card.



OPEN

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.



OPEN



Fast Folder

FAST FOLDER

Get Ready: 10 Clothing Items from a Laundry Basket for Each Player

Get Set: Place 10 items from your laundry basket in a pile next to you.

GO!

- This event is called Fast Folder.
- The object of this game is to score points by folding each item (shirt, pants, shorts, etc.). You have 1 minute to fold as many as possible.
- On the start signal, begin folding each piece of laundry.
- Score 1 point for each piece of laundry folded in one minute. Max 10 points.
- Write your score down on the official Field Day Score Card.



OPEN

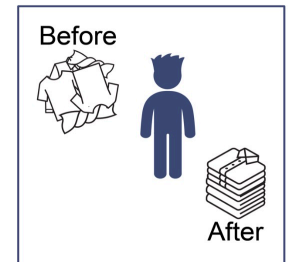
FAST FOLDER

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.



OPEN



Flip Your Lid

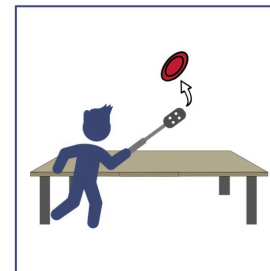
FLIP YOUR LID

Get Ready: Kitchen Spatula, 1 Tupperware/Plastic Lid

Get Set: Place the lid facing up on a table or floor. Get your spatula ready for some lid flipping!

GO!

- This event is called Flip Your Lid.
- The object of this game is to flip your Tupperware lid upside down to earn points.
- Place the lid facing up on the table or floor, then slide the spatula under and flip the lid in the air. Let it land flat on the table or floor.
- Score a point for every lid that you flip upside down (0 points if it lands right-side up).
- Quickly reset the lid each time you flip it.
- You will have 1 minute to see how many times you can flip the lid upside down.
- Write your score down on the official Field Day Score Card.



OPEN



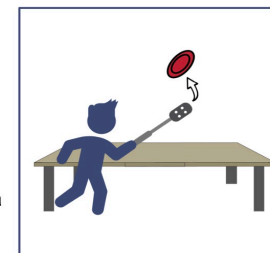
FLIP YOUR LID

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. Deje 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.



OPEN

