

What is the Fitness for Kids Challenge?

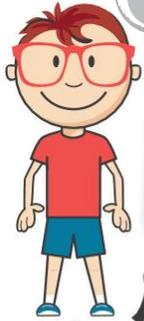
Nombre _____

Grado _____

Docente _____

El Fitness for Kids Challenge (FFKC) te enseñará hábitos saludables todo el año.

¿Sabes qué son los hábitos saludables? Por hábitos saludables entendemos cosas como comer fruta y vegetales, poner nuestro cuerpo en movimiento, aprender sobre nuestros sentimientos y emociones, dormir bien por la noche, ¡y mucho más! Aprender estos hábitos puede ayudarnos a crecer fuertes y sanos. Para recordar estos hábitos saludables, ¡le llamaremos metas!



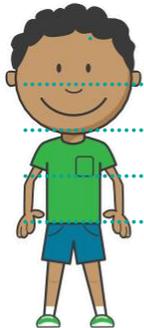
Jake



Emily



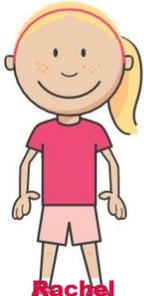
Tara



Marco



Amira



Rachel



Ranger

¡Chiste!

**¿Qué le dice un jardinero a otro?
«Distruémoslos mientras podamos.»**

ACTIVIDAD:

¡Empecemos por aprender cuáles son cada una de las metas! Escribe en la línea una palabra que se relacione con cada meta mensual. No utilices las palabras que aparezcan en la propia meta, como «dormir», «vegetales», «tiempo frente a la pantalla», etc.

9	Dormir nueve horas cada noche.	_____
5	Comer cinco o más raciones de fruta y vegetales al día.	_____
2	Limitar el tiempo que pasas frente a una pantalla a dos horas o menos al día.	_____
1	Hacer una hora o más de actividad física al día.	_____
0	Beber cero bebidas azucaradas al día.	_____
+you	Dar lo mejor de ti.	_____



RETO:

¡Elige una de las metas **95210+Yo** que acabas de aprender! ¿Se te ocurre una meta que quieras alcanzar este año y que se relacione con esos hábitos saludables? Algo como:

Aprender a jugar fútbol

Probar una fruta o vegetal diferente cada mes

Dormir más

Escribe cuál es tu meta. Escribe la forma en que piensas alcanzar esta meta este año

Mi meta este año es:

La forma en la que pienso alcanzar esta meta este año:

9

5

2

1

0

+Yo

Sopa de Letras

Ayuda a Amira resolver la sopa de letra dada abajo. Encuentra y encierra en un círculo la lista de palabras dadas a continuación:

95210+Yo

Saludable

Agradecido

Ejercicios

Descansar

Activo

Compartir

Positivo

Talentoso

Amistad

D	A	T	S	I	M	A	W	Y	S
O	D	I	C	E	D	A	R	G	A
Ñ	K	G	A	C	T	I	V	O	L
T	A	L	E	N	T	O	S	O	U
R	A	S	N	A	C	S	E	D	D
C	O	M	P	A	R	T	I	R	A
Í	D	U	J	Q	H	G	U	D	B
Ü	P	O	S	I	T	I	V	O	L
O	B	Q	O	I	P	N	O	B	E
E	J	E	R	C	I	C	I	O	S

