



Nombre _____

Grado _____ Maestro/a _____

CONSEJO DE RACHEL:

Es importante no pasar demasiado tiempo en los equipos.

¡En vez, encuentre maneras de mantener su cuerpo en movimiento y su cerebro activo!
 ¡Mantenerse activo es un paso importante para ayudar a su cuerpo a crecer y ser fuerte y saludable!



ACTIVIDAD:

¿Qué día de la semana es?
 ¿Puedes hacer el ejercicio/actividad que coincida con el día de la semana que es? ¡Intenta hacer cada ejercicio esta semana!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10 SALTOS DE TUERA	5 SALTOS DE CONEJO	20 SEGUNDOS DE CARRERA EN EL SITIO	15 SENTADILLAS	30 SEGUNDOS DE MEDITACIÓN / SENTARSE EN SILENCIO	10 ABDOMINALES	1 MINUTO DE ESTIRAMIENTOS

JOKE!

¿Por qué la consola de videojuegos decidió tomarse unas vacaciones?
Because it was tired of being played all the time!

¡Sé lo mejor de ti!

Emparejar emociones. Lea las situaciones a continuación. ¿Puedes trazar una línea para que coincida con la emoción del Fit Kid con cómo te haría sentir la situación?



Enfadado/a

¡Es tu cumpleaños!



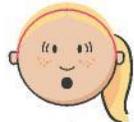
Avergonzado/a

Tu hermano te quita tu juguete sin preguntar



Feliz

Oyes un fuerte estruendo de truenos



Asustado/a

Te tropezaste frente a tus compañeros de clase al entrar a la escuela



Triste

Tenías planes de jugar con tus amigos, pero te metes en problemas

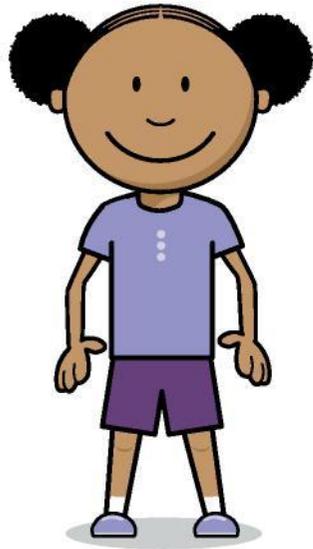


AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

Para más información y actividades visite:
www.FitnessForKidsChallenge.com

RETO:

¡Bingo sin pantalla! ¡Hay tantas cosas que puedes hacer que no involucran pantallas! ¡Mira si puedes obtener bingo a continuación completando 3 actividades seguidas esta semana! ¿Cuál fue tu favorito?



Salir a caminar o hacer ejercicio



Colorear o hacer un dibujo



Jugar con un/a amigo/a



Escuchar música



¡Escribe/dibuja el tuyo propio abajo!

Leer un libro



Celebrar una fiesta de baile



Hacer algo bueno por un familiar o amigo/a

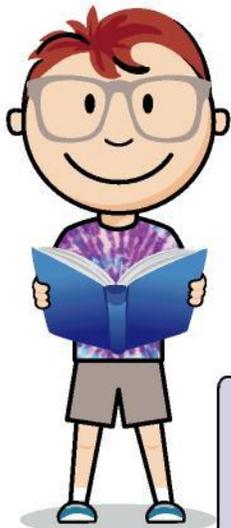


Comer una merienda saludable

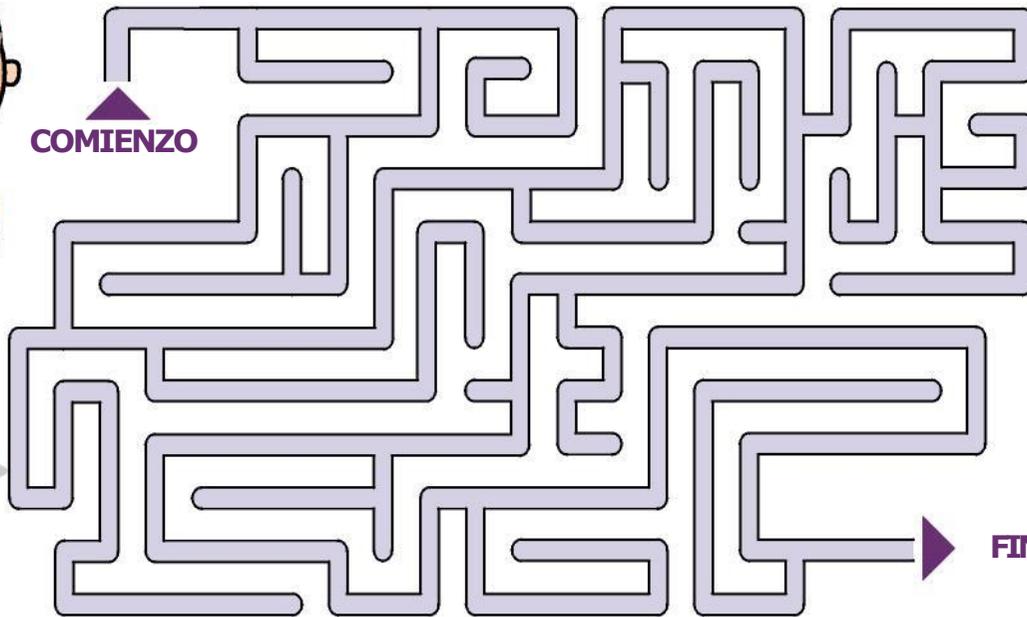


RESUELVE EL LABERINTO

Jake quiere prestarle su libro favorito a su amigo. Ayuda a Jake a encontrar su camino a través del laberinto hacia Marco.



COMIENZO



FIN

