



1 HORA O MÁS DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

CONSEJO DE MARCO:

Actividad física

Mantiene nuestros cuerpos fuertes y sanos.

Hacer una hora o más cada día te ayudará a concentrarte, tener más energía y hacer que tu corazón bombee.



BOLETÍN DE ABRIL

2024-2025 | K-2

Nombre

Grado

Maestro/a

ACTIVIDAD:

Piensa en tu animal favorito.

¡Muéstranos qué movimientos hacen usando tus brazos y tus piernas! ¿Vuelan? ¡Agita los brazos! ¿Corren rápido? Corre en su lugar. ¡Practica sus movimientos durante 30 segundos y mira si un amigo, hermano, hermana, adulto puede adivinar qué animal eres!

Puedo correr rápido...



JOKE!

¿Qué le decía el guante de béisbol a la pelota?

¡Te atraparé luego!

Actívate alrededor de WNY!



¡Listo! ¡Preparados! ¡Vamos!
Kids Run Buffalo está de regreso en Delaware Park el sábado 7 de junio. Regístrese para esta carrera familiar GRATUITA hoy: visite kidsrunbuffalo.com para inscripciones y para más información.



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

¡SÉ LO MEJOR DE TÍ!

¡Decora tu taza! Cada color coincide con una actividad que puede "llenar tu taza" o hacerte feliz. ¿Qué actividad es tu favorita? ¡Usa ese color al máximo!

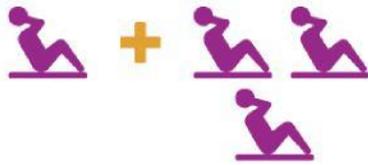
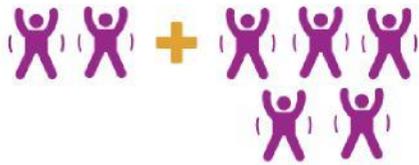


-  Jugar con un amigo/a, compañero/a de clase o hermano/a
-  Hacer sonreír a alguien
-  Colorear, dibujar o pintar
-  Bailar o escuchar música
-  Estar al aire libre
-  Practicar un deporte (ej, fútbol, baile, béisbol)

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

RETO:

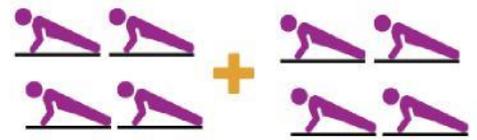
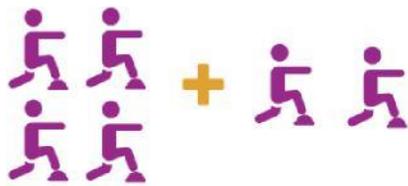
¿Puedes hacer el problema de matemáticas para calcular cuántos de cada ejercicio hacer? ¡Escribe el número en la línea y ponte en Marcha!



_____ Saltos de tijera

|| Abdominales _____

..... S e n t a d i l l a s



_____ Estocadas

|| Extensión de brazos _____

..... || Lagartijas

JUEGO DE PALABRAS

Cada palabra a continuación representa una actividad física. ¿Puedes usar las pistas de la imagen para descifrar las palabras?



CCSEOR

--	--	--	--	--	--

INHGIK

--	--	--	--	--	--



GGFOLNI

--	--	--	--	--	--	--



¡Inscríbete en un programa de fútbol GRATIS cerca de ti!

Visite

www.buffalosoccerforsuccess.com

para obtener una lista de fechas, lugares y para obtener más información.