

NOTICIAS DE ABRIL

RETO: 1 HORA O MAS DE ACTIVIDAD FISICA AL DIA

Nombre: _____

Profesor/a: _____ Grado: _____

Actividad física divertida:

- Crea un juego adentro divertido. Trata de hacer un laberinto de obstáculos con cinta adhesiva o una cuerda en el pasillo (ponla arriba y abajo para que puedas saltar por encima y gatear por debajo).
- ¡Sal de la casa y ve a explorar! Encuentra nuevos campos de juego y parques para ir cerca de tu casa. Invita un amigo para que vaya contigo y exploren su barrio.
- Haz una lista de cosas para estar activo físicamente, cuélgala en el refrigerador y trata una nueva cada día después de la escuela. Táchalas cuando completas cada una.
- Cuando estés viendo televisión, ¡muévete durante los comerciales! Haz saltos de tijera, flexiones de pecho o abdominales. Reta a tu familia para ver quién puede hacer la mayor cantidad antes de que el comercial termine.
- ¡Ve en una búsqueda del tesoro! Usa una crayola y dibuja cada color del arcoíris en una hoja de papel. Explora afuera o adentro y encuentra un objeto que corresponde con cada color.

Receta: PATINETAS DE QUESO



Ingredientes:

- 1 pepino
- Queso crema
- Palitos de pretzel
- Palitos de queso
- Palillos escarbadientes

Receta:

- Destapa un palito de queso y córtalo por la mitad.
- Taja el pepino en rodajas delgadas y esparce el queso crema entre dos rebanadas. Haz esto cuatro veces para hacer las 4 ruedas.
- Toma un palillo escarbadientes y pon un grupo de pepinos en él, atraviesa el palillo a través del palito de queso, y añade otro par de ruedas.
- Haz esto también para las ruedas de adelante.
- Pon un palito de pretzel en el frente del palito de queso.
- Usa una pizca de queso crema para asegurar otro palito de pretzel para el **manubrio**.



Tip De Billy

Pecera: Haz que todos escriban una actividad física para que hagan todos juntos. Todos los días alguien escoge una actividad y ¡la hacen como grupo!



Diversión en el campo de juego



Dibuja una **O** al lado de las cosas que has hecho en los campos de juego.
Dibuja una **X** al lado de las cosas que nunca has hecho en un campo de juego.

¡Trata de ir a un campo de juego Nuevo para completar todo lo de la lista!

Crucé un puente ____
Me colgué en el pasamanos ____
Me resbalé por un tubo ____
Usé un sube y baja ____
Me columpié en los columpios

Subir una escalera ____
Me colgué de cabeza ____
Reboté una pelota ____
Me bajé por rodadero ____
Jugué en la arena ____

Qué más podría hacer en un campo de juego?

1- _____

2- _____

3- _____

4- _____

