

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 escarbadiantes

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 escarbadiantes 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!



Carta de Aptitud



¡Coge una baraja de cartas y a algunos de tus amigos y familiares! Baraja las cartas y haz que alguien escoja una carta del mazo. Como grupo, hagan la actividad en la lista abajo, o creen su propia lista, para ese número de la baraja.

Si no tienes una baraja de cartas, corta 13 pedazos de papel, y escribe las pintas y los números en el papel.
¡Voltéalos y decide tu actividad!



Carta:	Actividad Física:	Crea la tuya:
As	15 saltos de tijera	
Rey	4 saltos de rana	
Reina	10 saltos laterales	
Jota	5 flexiones de pecho	
10	10 abdominales	
9	9 side leg raises	
8	8 rodillas altas	
7	7 estocadas	
6	6 tocaditas de los pies	
5	5 sentadillas	
4	4 círculos con los brazos	
3	3 estiradas por encima de la cabeza	
2	Trota en el puesto por 2 minutos	

