

# ABRIL

## Consejo de Ranger

**LA ACTIVIDAD FÍSICA  
MANTIENE NUESTRO  
CUERPO FUERTE Y  
SALUDABLE**

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



**1 HORA O MÁS DE  
ACTIVIDAD FÍSICA  
CADA DÍA**



## Videos con actividades

### ¡ÉCHALE UN VISTAZO!

Mira nuestros nuevos videos 95210+YOU traídos a ti por Theatre of Youth, Kevin McCarthy, Rolly Pollies WNY y Jeff Musial the Animal Guy!

Visita:

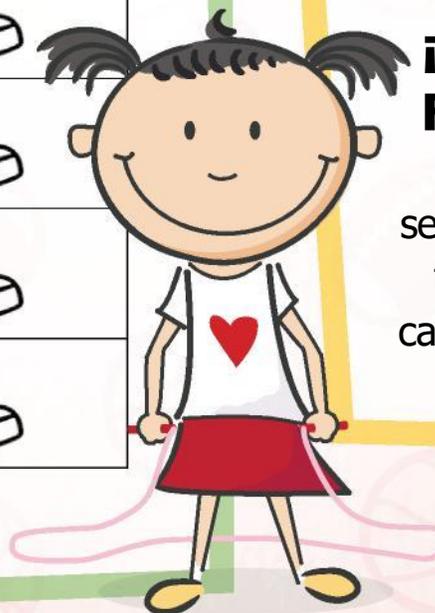
[www.fitnessforkidschallenge.com/activityvideos](http://www.fitnessforkidschallenge.com/activityvideos)



## Monitoréate

Colorea la zapatilla si estuviste activo/a durante una hora o más

<b>DÍA 1</b>	
<b>DÍA 2</b>	
<b>DÍA 3</b>	
<b>DÍA 4</b>	
<b>DÍA 5</b>	



## Intenta esto...

### ¡DIVERSIÓN FAMILIAR!

¡Al menos una vez por semana este mes, pídele a tu familia que salgan a caminar juntos después de cena!

**Fitness  
for Kids  
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

# ABRIL

Reto:

## ¿CUÁNTOS PUEDES HACER?

Completa los espacios en blanco a continuación para saber cuántos de cada ejercicio puedes hacer en 30 segundos.



<b>ABDOMINALES</b> 		<b>LAGARTIJAS</b> 	
<b>SALTOS DE TIJERA</b> 		<b>SENTADILLAS</b> 	
<b>SALTO DE CONEJO</b> 		<b>TOCARSE LOS DEDOS DEL PIE</b> 	



# KIDS RUN

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION EVENT

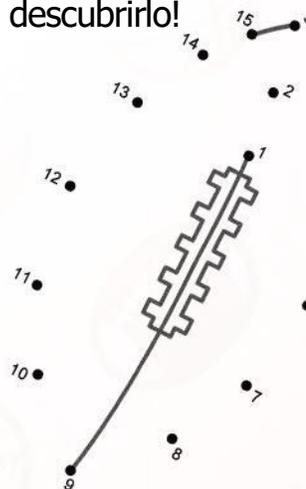
**¡EN SUS MARCAS, LISTOS, FUERA!**

¡Kids Run Buffalo ha vuelto! Inscríbete hoy en este evento familiar GRATUITO

¡Todos/as los/las participantes registrados/as recibirán un número de carrera, una medalla, consejos de entrenamiento y mucho más! Visita [kidsrunbuffalo.com](http://kidsrunbuffalo.com) para el registro y para más información.

## ¡UNE LOS PUNTOS!

¿Qué deporte está jugando Jake a continuación? ¡Conecta los puntos para descubrirlo!



Nombre \_\_\_\_\_

Grado \_\_\_\_\_

Profesor/a \_\_\_\_\_

**Fitness  
for Kids  
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM