

ABRIL

Consejos de Billy

La actividad física mantiene nuestros cuerpos fuertes y saludables.

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



HORA O MÁS DE ACTIVIDAD FÍSICA CADA DÍA



Punto destacado en la escuela

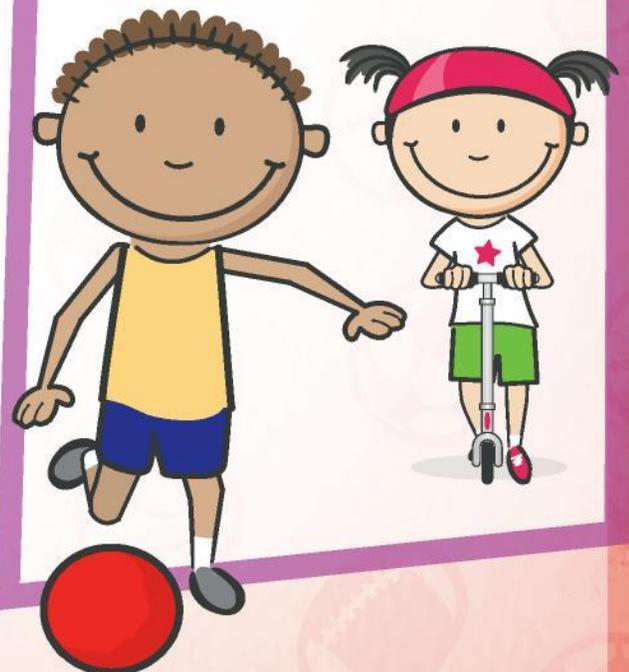
Jugando kickball; los estudiantes de Hamburg's Union Pleasant Elementary obtienen su hora de actividad física jugando kickball!! Jugar juegos con la familia y los amigos puede volver divertido el mantenerse activo!



Contrólate a ti mismo

Haz un diagrama de barras marcando los cuadros que indican el tiempo que estuviste físicamente activo. ¡La meta es obtener 1 o más horas cada día!

5 HORAS							
4 HORAS							
3 HORAS							
2 HORAS							
1 HORAS							
30 MINS							
15 MINS							
	S	M	T	W	T	F	S



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

APRIL

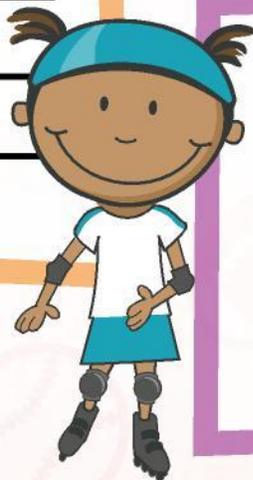
Reto

¡Movámonos!
Realiza la búsqueda de palabras.

a	c	c	o	i	c	i	c	r	e	j	e
p	d	o	p	a	f	u	n	j	u	u	j
i	l	r	r	a	c	t	i	d	r	g	e
c	v	r	e	r	s	g	d	u	o	a	s
p	o	r	t	e	e	a	i	t	c	r	a
o	i	c	i	c	t	r	v	i	u	j	l
j	t	c	g	a	r	d	e	t	p	g	u
a	c	t	i	v	o	m	r	p	c	r	d
h	a	f	z	K	p	d	d	a	x	g	a
q	z	d	i	v	e	r	t	i	d	o	b
m	e	m	p	t	d	c	d	x	d	y	l
a	c	t	i	v	e	j	u	e	g	o	e

ACTIVO
APTITUD
EJERCICIO
DIVERTIDO
SALUDABLE
JUGAR
CORRER
DEPORTES

Escribe una historia corta con tantas de estas palabras como puedas.



Actividad

Buenos alimentos, malos alimentos

El maestro (o padre de familia) levantará varios alimentos y bebidas. Si se trata de un alimento o bebida saludable comienza a caminar, si es un alimento o bebida no saludable para de moverte. ¡Quien llegue primero al otro lado del salón o el campo gana! ¡Igual que en el juego del semáforo!



Prueba esto...

Si estás viendo la televisión... Haz pequeños saltos estacionarios durante los espacios comerciales. ¡Cuenta cuántos puede hacer!

Nombre _____

Grado _____

Maestro _____



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM