

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

¡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

Colorea la zapatilla si estuviste activo por una hora o más.

Día 1	
Día 2	
Día 3	
Día 4	
Día 5	

Fitness for Kids CHALLENGE

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM



ABRIL

Reto:

¡Movámonos! ¡Dibuja el campo de diversiones de tus sueños!



¡SE CREATIVO!



Actividad

Siguiendo al líder

Sigue a tu maestro o compañero de clase para mantener tu cuerpo en movimiento (saltar, marchar, saltos estacionarios, mover los brazos).



Prueba esto...

Si estás viendo la televisión...

Haz pequeños saltos estacionarios durante los espacios comerciales. ¡Cuenta cuántos puede hacer!

Nombre

Grado

Maestro

**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM