

# 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

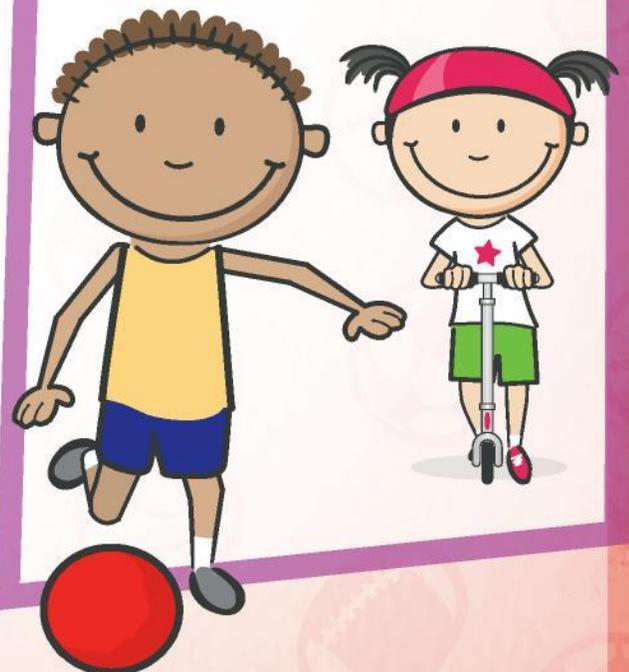
¡Los estudiantes de Hamburg's Union Pleasant Elementary obtienen su hora de actividad física jugando kickball! ¡Jugar juegos con la familia y los amigos puede volver divertido el mantenerse activo!



## 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	



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