

# 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

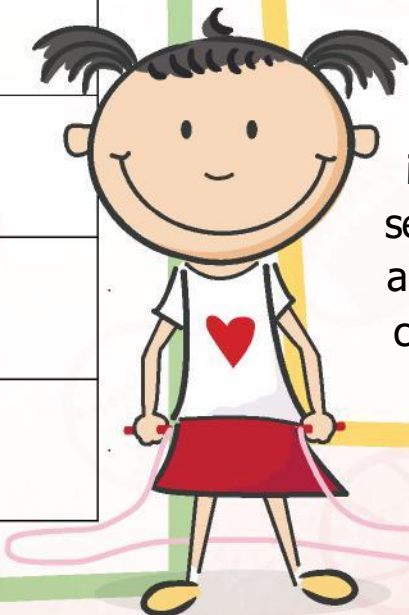
¡Lleva un registro de cuántos minutos haces actividad física cada día! Escribe el número en el cuadro de abajo.

<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:



## ¡DESCIFRA LAS PALABRAS!

Usando caja de la parte superior, descifra las palabras a continuación. Escribe la palabra en la caja verde. ¿Qué importancia tienen estas palabras para el objetivo de este mes?

deportes

saludable

juego

fuerte



truefe \_\_\_\_\_

delbalusa \_\_\_\_\_

pestodre \_\_\_\_\_

guejo \_\_\_\_\_

1. strong 2. healthy 3. sports 4. play

1. fuerte 2. saludable 3. deportes 4. juego



## ¡EN SUS MARCAS, LISTOS, FUERA!

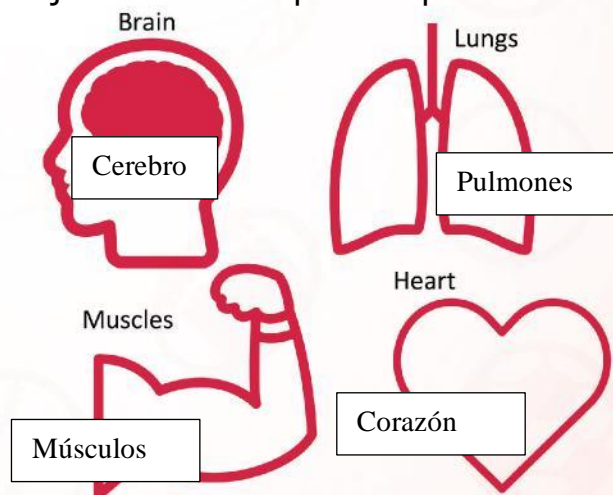
¡Kids Run Buffalo ha vuelto! Inscríbete hoy en este evento familiar GRATUITO

¡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.

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL EJERCICIO?

¿Puedes pensar en un par de razones por las que la actividad es buena para tu cuerpo? ¡Escribe tus respuestas en las siguientes imágenes de por qué el ejercicio es bueno para esa parte del cuerpo!



Nombre \_\_\_\_\_

Grado \_\_\_\_\_

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

Para más información y actividades, visita: [www.FitnessForKidsChallenge.com](http://www.FitnessForKidsChallenge.com)



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

2021-2022 | 3-5