

BOLETÍN ABRIL

NEWSLETTER

¡El consejo de Amira!

¡MANTÉNTE ACTIVO/A PARA ESTAR SALUDABLE!

La actividad física mantiene nuestros cuerpos fuertes y saludables.

¡Hacer una hora o más de actividad cada día te ayudará a concentrarte, tener más energía y hacer que tu corazón bombee!



1 HORA O MÁS DE
ACTIVIDAD FÍSICA
CADA DÍA

Videos de actividades

¡MIRA ESTO!

¡Échales un vistazo a nuestros videos de actividades 95210+YOU traídos por Theatre of Youth, Kevin McCarthy, Rolly Pollies WNY y Jeff Musical el chico animal!



Visita:

www.fitnessforkidschallenge.com
/Videos de actividades

Monitoréate

¡Haz un seguimiento de cuántos minutos hiciste actividad física cada día! Escribe el número en el cuadro de abajo.

DÍA 1	
DÍA 2	
DÍA 3	
DÍA 4	
DÍA 5	

Actividad...

¡Crea tu propio movimiento de baile! ¡Enséñale a tu amigo/a o a alguien en casa y ten una fiesta de baile!



¡LISTO, LISTO,

KIDS RUN
AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION EVENT

¡Kids Run Buffalo está de vuelta! Regístrate para esta carrera familiar GRATUITA hoy: ¡todos los participantes registrados recibirán un dorsal, medalla, consejos de entrenamiento y mucho más! Visita kidsrunbuffalo.com para registrarte y para obtener más información.



**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM



Desafío:

Por cada letra de tu nombre, haz el ejercicio que se indica. Por ejemplo, si tu nombre es Beth, harías:

1. B= 5 sit ups
2. E= 10 rodillas altas
3. T= simular saltar la cuerda durante 10 segundos
4. H= 15 segundos de carrera en el lugar

- A = 10 jumping jacks
- B = 5 abdominales
- C = 5 sentadillas
- D = 3 flexiones de pecho
- E = 10 levantadas de rodilla
- F = 15 segundos en plancha
- G = 10 patadas para atrás
- H = 15 segundos de correr en el lugar

- I = 10 círculos con los brazos
- J = Saltar en un pie 5 veces
- K = 10 toques al pie
- L = 10 segundos de marcha
- M = 5 saltos de conejo
- N = Baila por 10 segundos
- O = 5 pasos de cangrejo
- P = 5 jumping jacks
- Q = 10 segundos de sentarse con la espalda en el muro

- R = 5 saltos a los lados
- S = 10 abdominales
- T = Pretende que saltas cuerda por 10 segundos
- U = 5 planchas laterales
- V = 10 sentadillas
- W = 5 saltos de estrella
- X = 5 flexiones de pecho
- Y = 10 segundos de estiramiento
- Z = 4 saltos de sapo

Me nombre es: _____

¿Se te ocurren otras dos palabras que tengan que ver con el reto de este mes? ¡Escríbelas en las líneas de abajo y haz el ejercicio al lado de cada una de esas letras también!

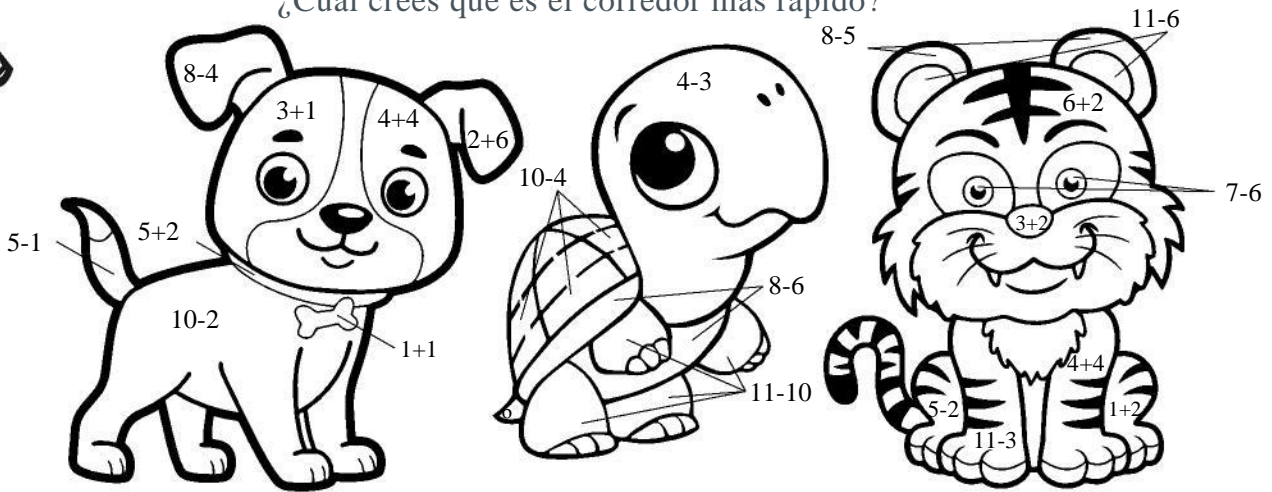
Palabra #1 _____

Palabra #2 _____

COLOR POR MATEMÁTICAS

Colorea los animales usando la tabla de colores a continuación.

¿Cuál crees que es el corredor más rápido?



Nombre _____

Grado _____ Maestra/o _____



Celebrating 30 Years

www.independenthealthfoundation.org



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM