BOLETÍN DE **ABRIL**

2024-2025 | 3-5

1 Hora o más de actividad física cada día

Nombre

Grado Docente

El Consejo de MARCO:

La Actividad Física mantiene nuestro cuerpo fuerte y sano. Hacer una hora o más de ejercicio al día te ayudará a concentrarte, a tener más energía y a hacer que tu corazón bombee.

ACTIVIDAD:

Piensa en tu animal favorito.

Muéstranos qué movimientos hacen, ¡usando los brazos y las piernas! ¿Vuelan? Agita los brazos. ¿Corren rápido? ¡Corre en el sitio! Practica sus movimientos durante 30 segundos y a ver si un amigo, tu hermano o hermana o un adulto adivina qué animal eres.

¡Chiste!

¿Cuál es el colmo de un nadador?

Ahogarse en un vaso de agua

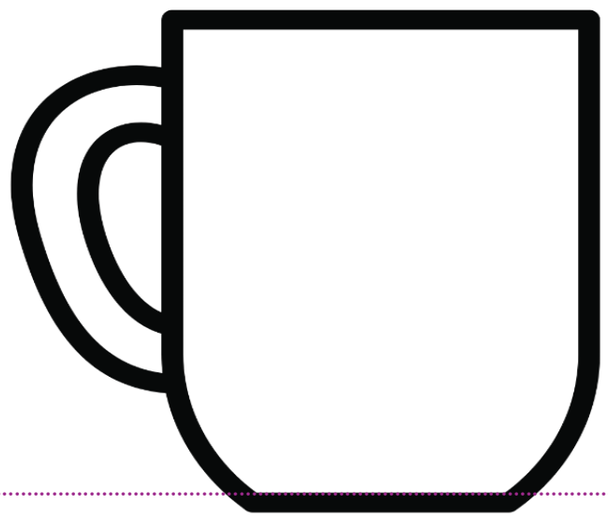
Ponte en Movimiento en WNY!

KIDS RUN
AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION EVENT

¡Preparados! ¡Listos! ¡Fuera! Kids Run Buffalo vuelve a Delaware Park el sábado 7 de junio. Inscríbete en esta carrera familiar GRATUITA. Visita **kidsrunbuffalo.com** para más información e inscripción.

¡DA LO MEJOR DE TI!

¡Llena tu taza! ¡Escribe debajo las actividades o cosas que «llenan tu taza» o te hacen feliz! Pueden ser cosas como: tus amigos, jugar al fútbol, salir a la calle, la luz del sol, ir a clase de gimnasia, etc.



Fitness for Kids CHALLENGE
AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

Para más información y actividades, visite: www.FitnessForKidsChallenge.com

RETO

Rellena los espacios en blanco. Piensa cuántos ejercicios de cada uno de los mencionados puedes hacer en 30 segundos y escríbelo en la línea de abajo.

1. En 30 segundos puedo hacer_____ **de salto de tijera**!
2. En 30 segundos puedo hacer____ **de sentadillas**!
3. En 30 segundos puedo hacer____ **saltos de estrella**!
4. En 30 segundos puedo_____ **marchas en el lugar**!
5. En 30 segundos puedo **saltar en un solo pie** __ veces!

¿ Qué has notado en tu **ritmo cardíaco** al hacer estos ejercicios?

_____

_____

¿ Qué has notado en tu **respiracion** al hacer estos ejercicios?

_____

_____

¿Por qué crees que es importante **levantarse y hacer ejercicio** todos los días?

_____

_____

Sopa de Letra

Encuentra las actividades ocultas en la sopa de letra:

I	E	S	S	O	R	C	A	L	Q	E	R
T	U	O	M	S	I	R	E	D	N	E	S
N	Ó	I	C	A	T	A	N	F	Ü	Ú	M
H	S	É	T	E	N	I	S	S	F	F	O
D	J	Z	E	I	Ü	N	J	Z	U	Ú	S
B	A	L	O	N	C	E	S	T	O	T	D
N	G	N	C	J	D	I	U	N	Ñ	B	G
X	O	G	Z	F	B	Í	Z	D	X	O	R
K	Y	K	R	A	Á	Z	Q	Í	L	L	Ü
Ó	E	E	B	S	I	R	F	F	A	P	L
P	F	Ú	T	B	O	L	W	S	Í	Ñ	Ñ
Z	Y	Z	T	M	L	O	B	S	I	É	B

baloncesto - lacrosse - golf - fútbol - natación - tenis - béisbol - senderismo- yoga - frisbee - danza - fútbol americano

SOCCER FOR SUCCESS
U.S. SOCCER FOUNDATION

¡Inscríbete GRATIS en un programa de fútbol en tu zona!

Visita **www.buffalosoccerforsuccess.com** para consultar la lista de fechas, lugares y obtener más información.

Independent Health FOUNDATION
2024-2025 | 3-5

Fitness for Kids CHALLENGE

BOLETÍN DE ABRIL

Para más informacion y actividades, visita: www.FitnessForKidsChallenge.com