

Ejercítate

Boletín informativo de **abril**

2025-2026 | 3-5



1 HORA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Nombre: _____

Grado: _____ Docente: _____

POR QUÉ ES IMPORTANTE **¡Al cuerpo le encanta moverse!**

Ya sea escalando, saltando, estirándote o bailando, estar activo te ayuda a fortalecerte y sentirte bien. Mover el cuerpo despierta el cerebro, te da energía e incluso te ayuda a sentirte menos preocupado o malhumorado. No se trata de ser el más rápido o el mejor, sino de divertirse y mantenerse saludable. Así que salta, corre, juega y muévete para tener un día feliz y saludable.

CHISTE DE MARCO

¿Cuál es el juego al aire libre favorito de las ranas?

Saltar.



ACTIVIDAD **Palabras que riman**

¿Puedes encontrar palabras que rimen? Escribe una palabra en la línea que rime (suene igual) con la escrita en morado. Luego, haz la acción que indica la palabra.

Correr	_____	Caminar	_____	Saltar	_____
Jugar	_____	Patear	_____	Ondar	_____
Brincar	_____	Lanzar	_____	Girar	_____

RETO

Deletreo con movimientos

Para cada letra de tu nombre, haz el ejercicio que está al lado. Por ejemplo, si tu nombre es **Ben**: **B**: 5 abdominales, **E**: 10 elevaciones de rodillas, **N**: bailar por 10 segundos.

A	10 saltos de tijera	I	10 círculos con los brazos	R	5 saltos laterales
B	5 abdominales	J	Saltar 5 veces sobre un pie	S	10 abdominales
C	5 sentadillas	K	10 toques a los dedos de los pies	T	Simular saltar la cuerda durante 10 segundos
D	3 flexiones	L	Marcha de 10 segundos	U	5 planchas laterales
E	10 elevaciones de rodillas	M	5 saltos de conejo	V	10 sentadillas
F	Plancha de 15 segundos	N	Bailar por 10 segundos	W	5 saltos de estrella
G	10 patadas atrás	O	5 pasos de cangrejo	X	5 flexiones
H	Correr 15 segundos sin moverse del sitio	P	5 saltos de tijera	Y	10 segundos de estiramiento
		Q	10 segundos de sentadilla contra la pared	Z	5 saltos de rana



Mi nombre _____

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

¿Por qué la banana fue a clase de yoga?

Para aprender a hacer un *split*.

CELEBRAR Y REFLEXIONAR

La aventura del perro Ranger

Lee y haz los movimientos.

Ranger, el perro, se despertó sintiéndose muy **enérgico**.

(Actúa con energía).



Estiró sus patas hacia el cielo.

(Levanta los brazos muy alto).

Luego, Ranger decidió salir a buscar su pelota.

Avanzó con cuidado, dando pasos largos.

(Da 5 pasos grandes en el lugar).

De repente, oyó un crujido.

Ranger **giró la cabeza** para mirar a su alrededor.

(Gira la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha 3 veces).

Una ardilla comenzó a saltar de árbol en árbol.

Ranger quería unirse, así que también **saltó**.

(Salta 10 veces).



Después de todos esos saltos, Ranger decidió entrar y hacer otro **gran estiramiento**.

(Estírate y toca los dedos de los pies 4 veces).

Sintiéndose renovado, Ranger **corrió** de vuelta a su lugar en el sofá.

(Corre sin moverte del sitio durante 15 segundos).

Antes de irse a dormir, Ranger bostezó y se **acurrucó** en forma de bola.

(Haz lo mismo en el suelo o en una silla y respira profundamente 5 veces).



¡Qué día tan ocupado para el perro Ranger!



Inscríbete en un programa de fútbol **GRATIS** cerca de ti. Visita

buffalosoccerforsuccess.com

para obtener una lista de fechas y lugares.

KIDS RUN

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION EVENT

En sus marcas, listos, ¡ya! **Kids Run Buffalo** estará en el Delaware Park el sábado, 6 de junio. Inscríbete hoy mismo en esta carrera familiar **GRATUITA**. Visita kidsrunbuffalo.com para inscribirte y obtener más información.

Juega "Seguir al líder" con tu familia o amigos.

Marcha, salta, camina de puntillas o estírate. ¡Todos deben copiar los movimientos!

CONSEJO PARA EL HOGAR