



1 HORA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Ejercítate

Boletín informativo de abril

2025-2026 | K-2

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.

ACTIVIDAD

Palabras que riman
¿Puedes encontrar palabras que rimen? Lee las palabras moradas y las rojas. Traza una línea entre las dos palabras que suenan igual.

carrera
juego
escaladora
caminata
patada
lanzamiento
salto
balanceo
pirueta

primavera
fuego
fogata
movimiento
paseo
alto
bailadora
bajada
corneta

CHISTE DE MARCO

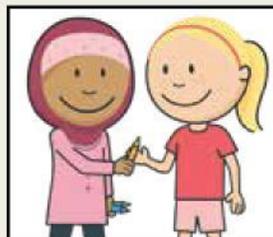
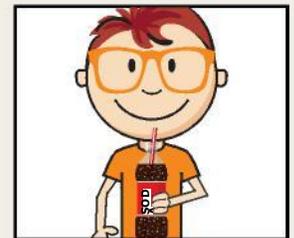
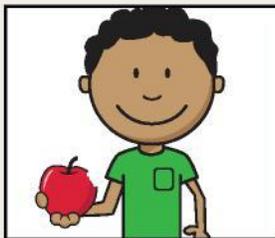
¿Cuál es el juego al aire libre favorito de las

Saltar.



RETO

Partes del cuerpo en movimiento: Mira una imagen de un alimento o una actividad. Si es **saludable**, da **5 pasos marchando**. Si no es **saludable**, haz **5 saltos de tijera**.



Fitness for Kids CHALLENGE

¿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.co

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