

¡TEN UN CORAZÓN SANO!

Datos - del - Corazón

- ✱ Tu corazón es una bomba que bombea la sangre a través de todas las partes de tu cuerpo.
- ✱ La bomba funciona cuando se expande el corazón (se llena de sangre), y se contrae (empuja la sangre afuera).
- ✱ Cuando estás activo físicamente, tu corazón trabaja más fuerte y más rápido para llevar la sangre a los músculos que estás usando.

La Actividad Física Acelera las Pulsaciones De Tu Corazón

Tu corazón late para llenarse de sangre y luego la empuja afuera para que llegue a todas las partes de tu cuerpo. ¡Cuando estás activo, tu cuerpo necesita más oxígeno del aire que respiramos, y tu corazón lo tiene que llevar ahí rápidamente! Por eso, cuando estás activo, tu corazón tiene que latir más rápido de lo normal. Para ver que tan rápido, haz este experimento:

- ✱ Pon tu mano sobre tu pecho ahora. ¿Sientes algo? Seguramente no mucho si no has estado activo.
- ✱ Ahora, haz 25 jumping jacks y pon tu mano en el pecho otra vez. ¿Sientes algo ahora? Es tu corazón latiendo más rápido para llevar oxígeno a los músculos que usaste para hacer los jumping jacks.

Tira los Dados Para Ejercicio

Listo

- 1 dado

¡TIRA!

1. El jugador más joven tira el dado primero. ¿Qué número salió? Mira abajo para saber que hacer por cada número, y todos los jugadores hacen la actividad. ¿Cuántos turnos pueden tirar el dado en 10 minutos?

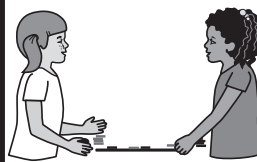
2. Actividades

- #1 Brinca a pata coja 10 veces
- #2 Salta con los dos pies (como un esquiador) de lado a lado 25 veces
- #3 Corre en sitio 30 pasos
- #4 Estírate hacia los pies (contando hasta 40)
- #5 Haz 5 flexiones de pecho/push-ups (desde los pies o rodillas)
- #6 Juega a charadas. El que tira el dado actúa una palabra de acción (verbo) para que los otros la adivinen

CORAZONES FELICES

¿Cómo mantienes tu corazón feliz?
¡Haciendo actividades para que tu corazón vaya más rápido!

Encierra en un círculo las actividades que hacen al corazón latir más rápido.



jugar a las damas



nadar



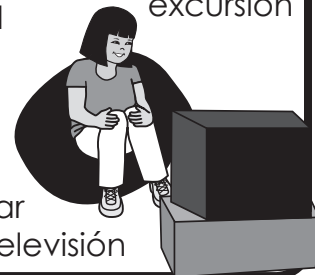
jugar al fútbol



andar en bicicleta



senderismo/ir de excursión



mirar la televisión



¡LEELO!

My Amazing Body: A First Look at Health and Fitness
by Pat Thomas

SPARK™
K-2

CALENDARIO PARA LA FAMILIA DE NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Use el calendario de abajo para ideas de cómo mantenerse saludable este mes. escoja una actividad cada mes. Cada vez que haga una actividad recibirá una estrella. Pinte la estrella de color. ¿Cuántas estrellas puede ganar este mes?

| | | | | | | | TOTAL |
|--|--|---|--|---|---|---|-------|
| Trabaja en el jardín (rastrilla hojas o arranca la hierba) | Come una nueva verdura que no has probado antes | Date una vuelta caminando alrededor de la cuadra | Juega a la lleva (tag) | ¡Lanza y Atrapa! Usa una pelota, un disco volante, o un globo lleno de agua | Date un paseo con la familia después de cenar | Prepara una comida con un miembro de tu familia | _____ |
| Haz una actividad física nueva | Sustituye soda por leche, agua o 100% jugo | ¡Mójate! Corre por los aspersores o cuando llueve | Lleva a tu perro de paseo | Date un paseo en bicicleta | Apaga el televisor por un día entero | Date un paseo por un centro comercial | _____ |
| Usa las escaleras en lugar del ascensor | Haz una carrera de obstáculos en el parque y cronometra las carreras | Haz una actividad (corre en sitio, salta a la comba) durante un anuncio | Haz una actividad que empieza con la letra S (saltar, sacar) | Juega a los bolos con tu familia | Pon música y baila | Come verduras crujientes (zanahorias, pepinos) | _____ |
| No comas comida de servicio rápido (fast food) hoy | Salta a la comba 50 veces | Desayuna con la familia entera | Come fruta fresca de postre | Intenta una actividad que empieza con la letra B (bailar, básquetbol) | Juega a mímica (charades) con tu familia | Aparca más lejos de la tienda para caminar más | _____ |

- 0-7** No fue un mes bueno. Más suerte la próxima vez.
- 8-14** Buen comienzo, pero puedes mejorar. Vas por buen camino.
- 15-21** ¡Te estás poniendo sano! ¡Sigue así!
- 22-28** ¡Eres una estrella de SPARK! Eres un gran ejemplo para los demás.

Tu total del mes:

