

¡La Salud es Académica!

Además de todos los beneficios físicos de la actividad física, hay otros beneficios como:

- * Mejor concentración
- * Mejor asistencia escolar
- * Mejor comportamiento
- * Puntuación más alta de pruebas estandarizadas

Formas de Aumentar Actividad Física Durante el Día

- * Camina o anda en bicicleta a la escuela.
- * Mantente activo durante el recreo.
- * Juega después de la escuela por 30 minutos o más antes de hacer la tarea.
- * Descansa por 1 minuto cada 15 minutos más o menos para ayudarte a mantener la concentración.

“Oye Marcos, ¿Sabías que los niños que se mantienen activos físicamente aprenden mejor?”

“¡Sí! Por eso soy tan activo. ¡Necesito toda la ayuda que pueda conseguir!”



Muffins de Pizza

RECETA

Ingredientes:

English muffins de trigo integral
Salsa de pizza o marinara
Queso mozzarella bajo en grasa

Rodajas de tomate
Rodajas de calabacín
Cualquier otro ingrediente



Instrucciones:

Precalienta el horno a 425° F.
Pon los English muffins rebanados cara arriba sobre una bandeja para el horno.
Espárcela salsa de pizza en cada mitad del muffin.
Pon queso por encima y verduras.
ASALO de 7 a 10 minutos o hasta que el queso se derrita y salgan burbujas de aire.

MUEVETE PARA APRENDER

Aquí tienes varias formas para repasar aptitudes mientras haces actividad física. Esto se llama “vinculando.” Escoge una “Actividad” y practica una de las “Académicas” mientras lo haces.

Un ejemplo es saltar a la comba mientras deletreas las palabras de la semana. Cada salto es una letra diferente.

ACTIVIDAD

- Lanzar y atrapar
- Saltar a la comba
- Driblear la pelota
- Jumping Jacks
- Girar el aro

ACADEMICAS

- Contar (por 1s, 2s, 5s, o 10s)
- Recitando el alfabeto
- Sumando y restando
- Nombrando frutas y verduras
- Deletreando



¡LEELO!

Happy Feet, Healthy Food: Your Child's First Journal of Exercise and Healthy Eating

by Carol Goodrow

365 Activities for Fitness, Food, and Fun for the Whole Family

by Julia Sweet

SPARK™
K-2

¡TOMA EL CAMINO HACIA UNA VIDA SALUDABLE!

Viaja por la carretera para encontrar actividades que puedes hacer. Cuando termines una actividad, colorea la señal al lado. Si lo vuelves hacer, pon una estrella al lado de la señal. ¿Cuántas señales coloreadas y estrellas puedes ganar este mes?

