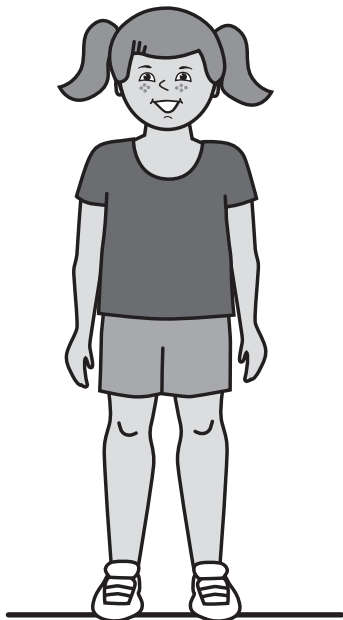


CUERDA DE SALTAR



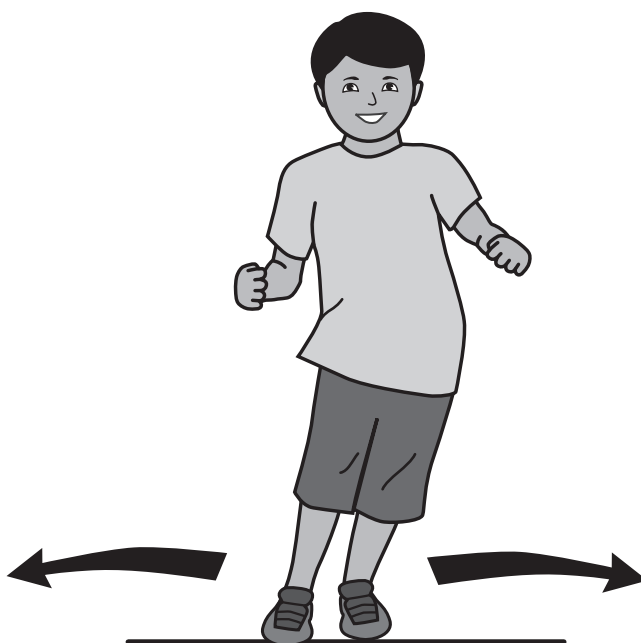
JUMPING JACKS

AEROBIC FITNESS

FITNESS CIRCUITS



ESQUIADOR



SKIER

AEROBIC FITNESS

FITNESS CIRCUITS



CAMINAR

WALK

AEROBIC FITNESS

FITNESS CIRCUITS



HACER

FOOTING

JOG

AEROBIC FITNESS

FITNESS CIRCUITS



CAMINAR DE PUNTILLAS

TIP-TOE WALK

AEROBIC FITNESS

FITNESS CIRCUITS



MARCHAR

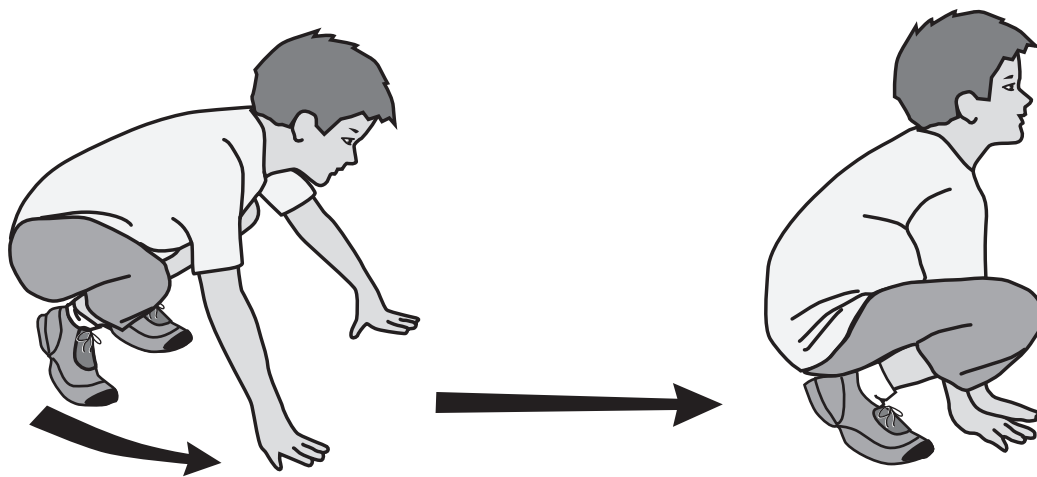
MARCH

AEROBIC FITNESS

FITNESS CIRCUITS



SALTO DE RANA



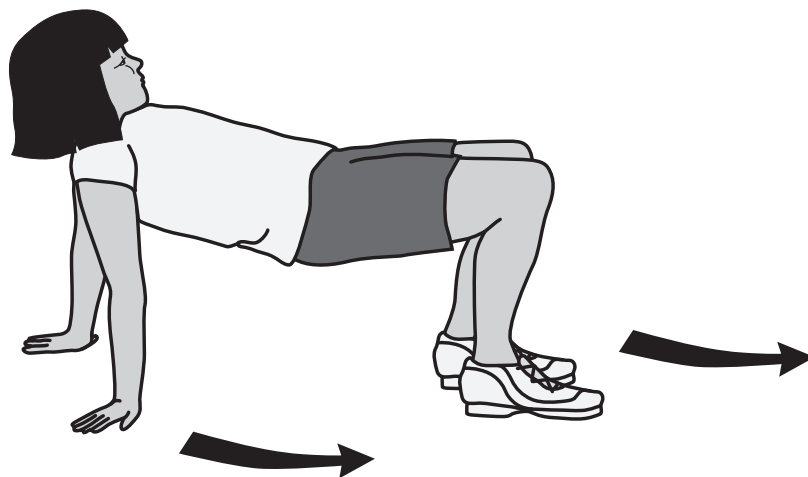
FROG JUMP

AEROBIC FITNESS

FITNESS CIRCUITS



CAMINAR COMO UN CANGREJO



CRAB WALK

AEROBIC FITNESS

FITNESS CIRCUITS



HECHO DE COMIDA #9

Si bebes leche baja en grasa o descremada puede ayudar a proporcionar calcio para crecer huesos fuertes.

¿Cuáles son otros alimentos en el grupo de la leche?

¿De qué otro sitio puedes conseguir calcio?

FOOD FACT

BODY COMPOSITION

FITNESS CIRCUITS



HECHO DE COMIDA #10

Si comes carne sin grasa o baja en grasa, pescado o carne de ave es una forma buena de conseguir proteína. Pídelo cocido, hervido, o a la parrilla – pero no frito.

¿Cuáles otros alimentos son buenas fuentes de proteína? Nombra 3 que te gustan.

FOOD FACT

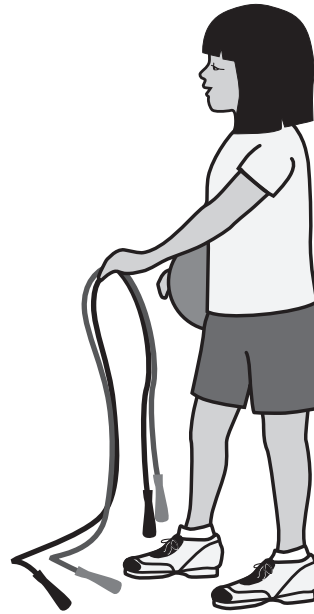
BODY COMPOSITION

FITNESS CIRCUITS



ENCARGADO DE ARTÍCULOS DEPORTIVOS

Escoge a una persona para ser “Encargado de Artículos Deportivos.” Dale tantos juguetes como pueda aguantar.



EQUIPMENT HELPER

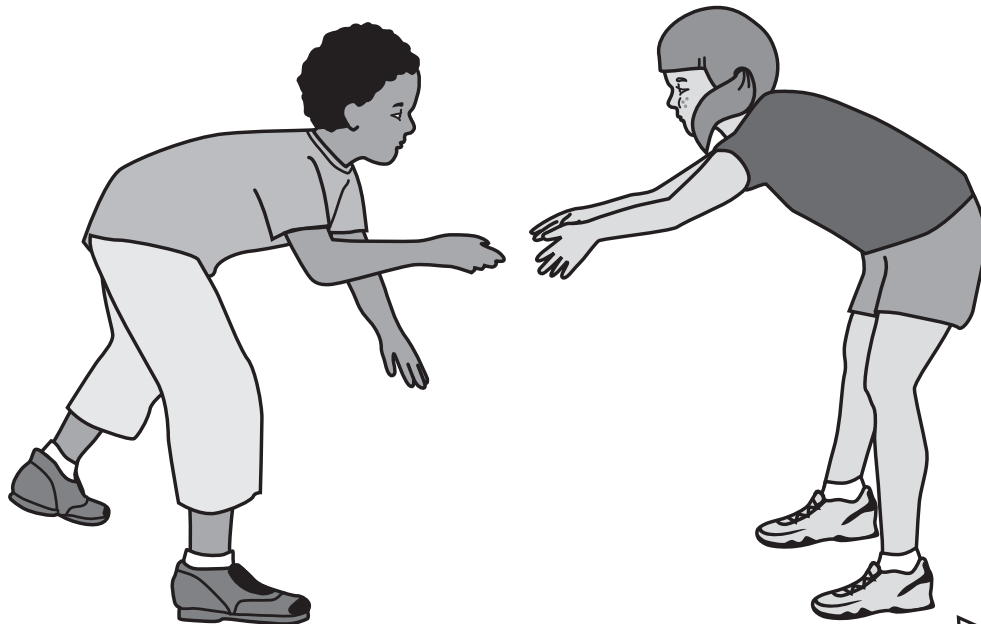
PERFORMANCE RELATED

FITNESS CIRCUITS



TOQUE DE RODILLA

Cuando den la señal, juega al corre que te pilló intentando tocar las rodillas de los otros.



KNEE TAG

PERFORMANCE RELATED

FITNESS CIRCUITS

