

STEM Fitness Challenges: Science

SCIENCE FACT

Density is...

1. the concentration of matter within an object
2. the number of individuals of the same species living in a given area
3. the amount of a substance in a given area

Challenge:

Create a densely formed circle with all group members locking elbows in a tight chain. Jump 10X together. Then, rotate to the next challenge.



TARJETAS DE ENTRENAMIENTO DE FORMA FISICA DE STEM

Retos de Forma Física STEM: Ciencia

Dato de Ciencia

Densidad es...

1. la concentración de materia dentro de un objeto
2. el numero de individuales de la misma especie viviendo en una área determinada
3. la cantidad de materia en una área determinada

Reto:

Forma un círculo denso con todos los miembros del grupo entrelazando los codos en una cadena apretada. Salten 10X juntos. Después, sigan al reto siguiente.



STEM FITNESS TRAINING CARDS

STEM Fitness Challenges: Science

SCIENCE FACT

A planet is...

- a large body in space that orbits a star and does not produce light of its own.

Challenge:

Choose 1 group member to be the star, the remaining members are planets. On the star's signal, planets orbit the star 3X by side sliding. Then, rotate to the next challenge.



TARJETAS DE ENTRENAMIENTO DE FORMA FISICA DE STEM

Retos de Forma Física STEM: Ciencia

Dato de Ciencia

Un Planeta es...

- un cuerpo grande en espacio que orbita una estrella y no produce luz por si mismo

Reto:

Escojan a 1 miembro del grupo para que sea la estrella, los demás miembros son planetas. Cuando de la señal la estrella, los planetas orbitaran la estrella 3X deslizándose lateralmente. Después, sigan al reto siguiente.

STEM Fitness Challenges: Science

SCIENCE FACT

A volcano is...

- a vent or fissure in Earth's surface through which magma and its associated materials are expelled; generally a mountain-like structure.

Challenge:

Each group member is a volcano ready to expel hot liquid magma! Start in squat position, then jump straight up 5X, reaching as high as you can while shouting “LAVA FLOW!” Then, rotate to the next challenge.



TARJETAS DE ENTRENAMIENTO DE FORMA FISICA DE STEM

Retos de Forma Física STEM: Ciencia

Dato de Ciencia

Un Volcán es...

- una abertura o fisura en la superficie de la tierra por la que el magma y sus materiales asociados son expulsados; generalmente una estructura parecida a una montaña.

Reto:

¡Cada miembro del grupo es un volcán listo para expulsar magma líquida caliente! Empiecen en posición de sentadillas, y salten 5X hacia arriba, llegando tan alto como puedan mientras gritan, “¡Corriente de lava!” Después, sigan al reto siguiente.



STEM FITNESS TRAINING CARDS

STEM Fitness Challenges: Math

MATH FACT

Estimation is...

- an educated guess attempting to provide a reasonable answer.

Challenge:

Form a line shoulder-to-shoulder. Estimate how many steps it will take you to walk to the nearest wall. Walk there with 1 group member counting steps out loud. Was your estimation correct? Rotate to the next challenge.



TARJETAS DE ENTRENAMIENTO DE FORMA FISICA DE STEM

Retos de Forma Física STEM: Matemáticas

Dato de Matemáticas

Estimación es...

- una conjetura con cierta base, intentando dar una respuesta razonable.

Reto:

Formen una línea, de hombro a hombro. Estimen cuantos pasos se necesitaran para caminar hasta la pared más cercana. Caminen hacia la pared con un miembro contando los pasos en alto. ¿Estimaron correctamente? Sigán al próximo reto.

STEM Fitness Challenges: Math

MATH FACT

A square is...

- a shape with four equal sides and four right angles.

Challenge:

Form a line front-to-back. The leader walks in the form of a square, 7 paces by 7 paces, while the rest of the group follows. Then, rotate to the next challenge.



TARJETAS DE ENTRENAMIENTO DE FORMA FÍSICA DE STEM

Retos de Forma Física STEM: Matemáticas

Dato de Matemáticas

Un cuadrado es...

- una forma que tiene cuatro lados iguales y cuatro ángulos rectos.

Reto:

Formen una línea, de frente a espalda. El líder camina la forma de un cuadrado de 7 pasos por 7 pasos, mientras el resto del grupo sigue. Después, sigan al reto siguiente.

STEM Fitness Challenges: Math

MATH FACT

An octagon is...

- an 8-sided polygon. The most famous octagon is a stop sign.

Challenge:

Using body parts of each group member, form an octagon. Then, rotate to the next challenge.



TARJETAS DE ENTRENAMIENTO DE FORMA FÍSICA DE STEM

Retos de Forma Física STEM: Matemáticas

Dato de Matemáticas

Un octágono es...

- un polígono de 8 lados. El octágono más famoso es una señal de stop.

Reto:

Usando partes del cuerpo de cada miembro del grupo, formen un octágono. Después, sigan al reto siguiente.