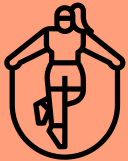


Fitness For All

WHAT TYPE OF MOVEMENT WILL YOU DO TODAY?

Match the Activity to the Picture!













Word Bank

-Jump Rope
-Lunge

-Crunch
-Ride a Bike

-Basketball
-Squat

Why Should You Exercise?



Helps you to
feel good &
gives you more
confidence to
do other
activities



Keeps your
heart
healthy &
muscles
strong



Gives you
more energy
to play with
friends and
finish school
work

Buena condición física para todos

¿QUÉ TIPO DE EJERCICIO HARAS HOY?

Encuentra la palabra que
corresponda con la imagen



Banco de palabras

-Saltar la cuerda -Baloncesto -Andar en bicicleta
-Estiramiento -Abdominales -Sentadillas

¿Por qué es importante hacer ejercicio?


El ejercicio te ayuda a sentirte bien y a desarrollar más confianza en ti mismo para que puedas realizar otras actividades


Te ayuda a mantener el corazón y los músculos fuertes.


Te ayuda a tener más energía para así poder completar tus tareas y jugar con tus amigos.