



Kindergarten



Newsletter

Vol. 2 Tomo 6
Febrero 2024



EN ESTE TOMO:

Actividades Físicas para tu CORAZÓN. P1

Test FitnessGram PACER. P2

Bombee tu CORAZÓN. P3

Familias~ moviéndose por la vida. P4

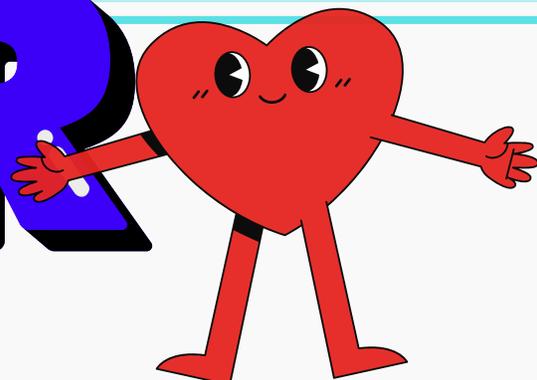


**PARA TU CORAZÓN
LISTOS,
FUERA!**



Actividades físicas por las cuales tu corazón te agradecerá: correr, caminar, nadar, saltar, bailar, trotar, subir escaleras y muchas más.

PACER



Prueba de Resistencia Aeróbica Progresiva Cardiovascular

Prueba de Resistencia Aeróbica Progresiva Cardiovascular (PACER):

la prueba de capacidad aeróbica en FITNESSGram.

El PACER es una prueba de capacidad aeróbica de varias etapas que utiliza una distancia de 15 o 20 metros.

La prueba de capacidad aeróbica se vuelve progresivamente más difícil a medida que continúa.

Se administra en las escuelas para medir la aptitud cardiovascular de los estudiantes.

Esta prueba se recomienda para todas las edades escolares, sin embargo, es obligatorio administrarla a partir de 3er grado.

El número de vueltas determina la zona de condición física saludable del participante.

Zonas de acondicionamiento físico saludables

Nota: No hay zonas de acondicionamiento físico para PK. Los rangos de zona de salud para PACER son de 10 a 17 años.

GIRLS



7-14 LAPS

BOYS



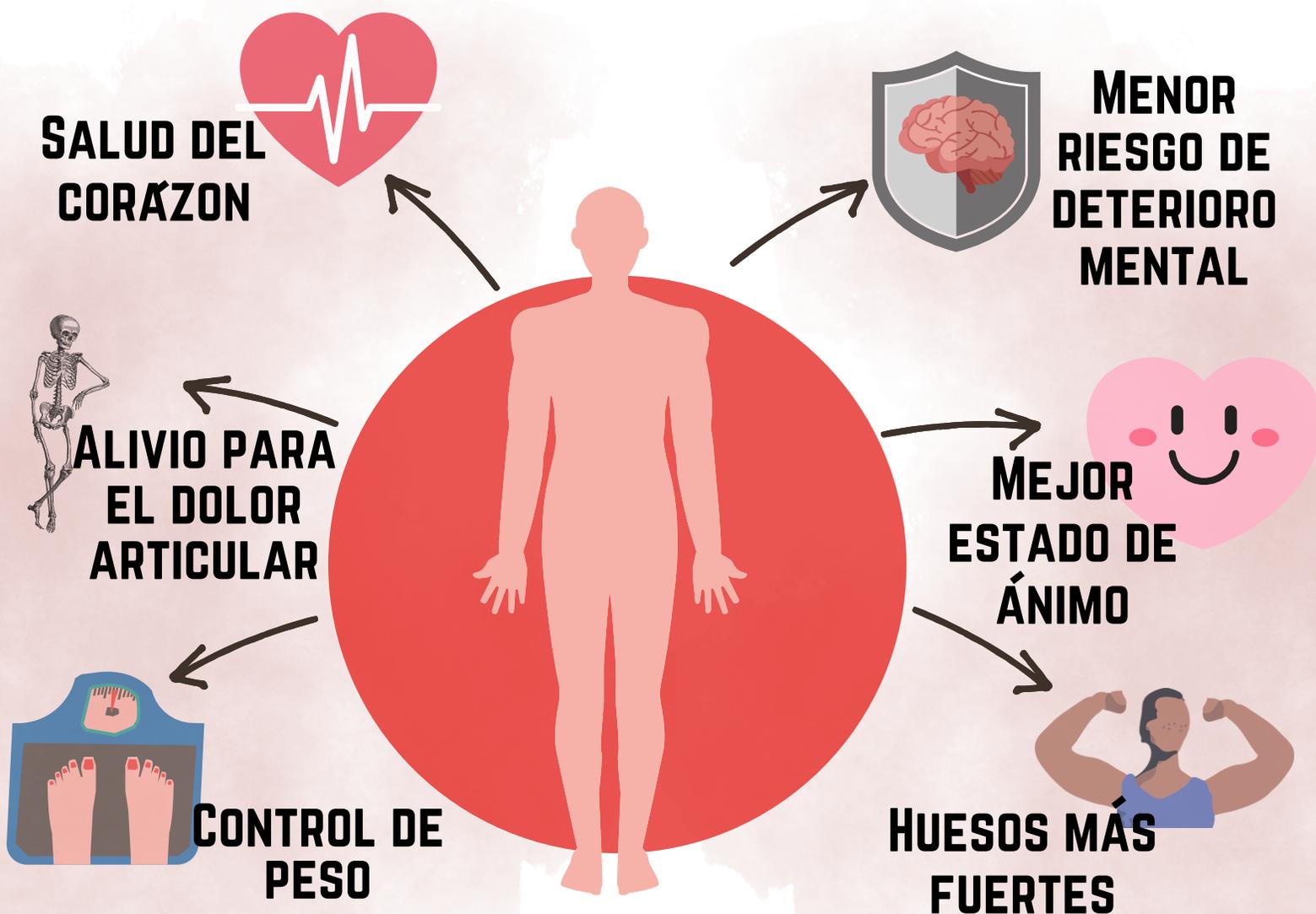
23-61 LAPS

- 1. Los estudiantes hacen fila al principio.
- 2. La velocidad de carrera comienza lentamente, pero se acelera cada minuto después de que los estudiantes arrancan.
- 3. Se completa una sola vuelta una vez que el estudiante llega a la línea del punto de retorno.
- 4. Los estudiantes deben correr en línea recta y correr el mayor tiempo posible.
- 5. La prueba termina cuando no se completan dos vueltas antes de un sonido.



¡Bombea tu CORAZÓN!

BENEFICIOS DE SALIR A CAMINAR BUENO PARA EL CORAZÓN, EL CUERPO Y LA MENTE.



CAMINA AL MENOS 150 MINUTOS A LA SEMANA.

CONSULTE A SU MÉDICO.

EVALÚE SU ESTADO DE SALUD ANTES DE COMENZAR CUALQUIER ACTIVIDAD FÍSICA.

SÉ CONSTANTE.

HAZ UN SEGUIMIENTO DE TU PROGRESO.

¡ÁMATE A TI MISMO!

Familias

El corazón de las conductas saludables



Empecemos a movernos por la Vida.

ESTAR FÍSICAMENTE ACTIVO AYUDA A DISMINUIR LOS RIESGOS DE:

**OBESIDAD
DIABETES
ENFERMEDAD CARDÍACA, Y
ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER**

¡¡Pruebe estas IDEAS para planificar actividad física con la familia y diviértanse!!

1

Conviértelo en un juego.

Crea una baraja de cartas de ejercicios de acondicionamiento físico utilizando cartas.

Los corazones representan las flexiones, rombos para abdominales, tréboles para saltos de tijera, y picas para sentadillas.

Deje que su hijo escoja la tarjeta y luego realice tantas actividades asignadas como indique la tarjeta.

2

Sal a caminar.

Planifica caminatas para después de la cena. Los niños más pequeños pueden alternar entre andar en bicicleta, carriola o en patines. Llévate a tus mascotas.

3

**Diríjase al patio de recreo (en casa o en los parques).
Barras de mono, resbaladillas, columpios y más.**

4

**Juega juegos al aire libre.
Croquet, futbol, escondidas, lanzamiento de anillos y muchos más.**

This issue Created by the UTRGV STEPS staff for STEPS/SNAP -Ed project.

Project Sponsored By:



This institution is an equal opportunity provider.



images by Social Health and Research Center



UTRioGrande Valley

For more information:
UTRGV STEPS Office
(956)665-2127
Southwick Hall Rm 1.120
1201 W University Dr.
Edinburg, TX 78539

