

Estaciones de Fitness Familiar

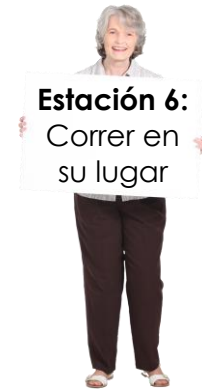
Instrucciones: Como una familia, escoja seis de sus actividades físicas favoritas. Escriba el nombre de cada actividad en una hoja de papel y coloque alrededor de una habitación o sala. Cada miembro de la familia empezará en una estación diferente y completará la actividad por un minuto. Alternen a la próxima estación y completen la nueva actividad. Continúen hasta que hayan completado todas las seis estaciones. Toque la música favorita de su familia para añadir a la diversión!



Estación 2:
Círculos con los brazos



Estación 3:
Ejercicios para bíceps



Actividades Para Hacer Durante los Comerciales de la T.V.

Escriba el nombre de cada miembro de la familia en la gráfica a continuación. Cada vez que empiece un comercial, levántese y marche, baile o corra en su lugar. Lleve un récord diario del número de veces que cada persona se pone en movimiento durante las pausas comerciales.

Nombre	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Total