



## **Reto familiar durante comerciales**

Los estudiantes deben tratar de hacer por lo menos 60 minutos de actividad física diariamente. Estos minutos pueden sumarse rápidamente durante el día. Esta es una manera de hacer que la actividad física sea divertida para toda la familia.

Vean sus programas de televisión favoritos juntos. Cada vez que empiece un commercial, levántense y hagan una actividad física. Para que todos tengan la oportunidad de ser el líder, tomen turnos escogiendo la actividad que la familia hará junta!

### **Posibles actividades familiares:**

- Brincar en su lugar
- Trotar en su lugar
- Marchar en su lugar
- Tocarse los pies
- Doblar las rodillas
- Bailar
- Hacer círculos con los brazos
- Ponerse en puntillas
- Saltar y galopar



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y otros socios de HealthMPowers. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.