



Cubos de entrenamiento Olímpico

Materiales

- Folleto del cubo de tiempos
- Folleto del cubo de ejercicio (hazlo tú mismo o relleno)
- Tijeras
- Cinta adhesiva o una barra de pegamento
- Crayones o lápices de color

¿Sabías que...?

Actividad física puede ayudar mejorar el rendimiento del cerebro.



Instrucciones

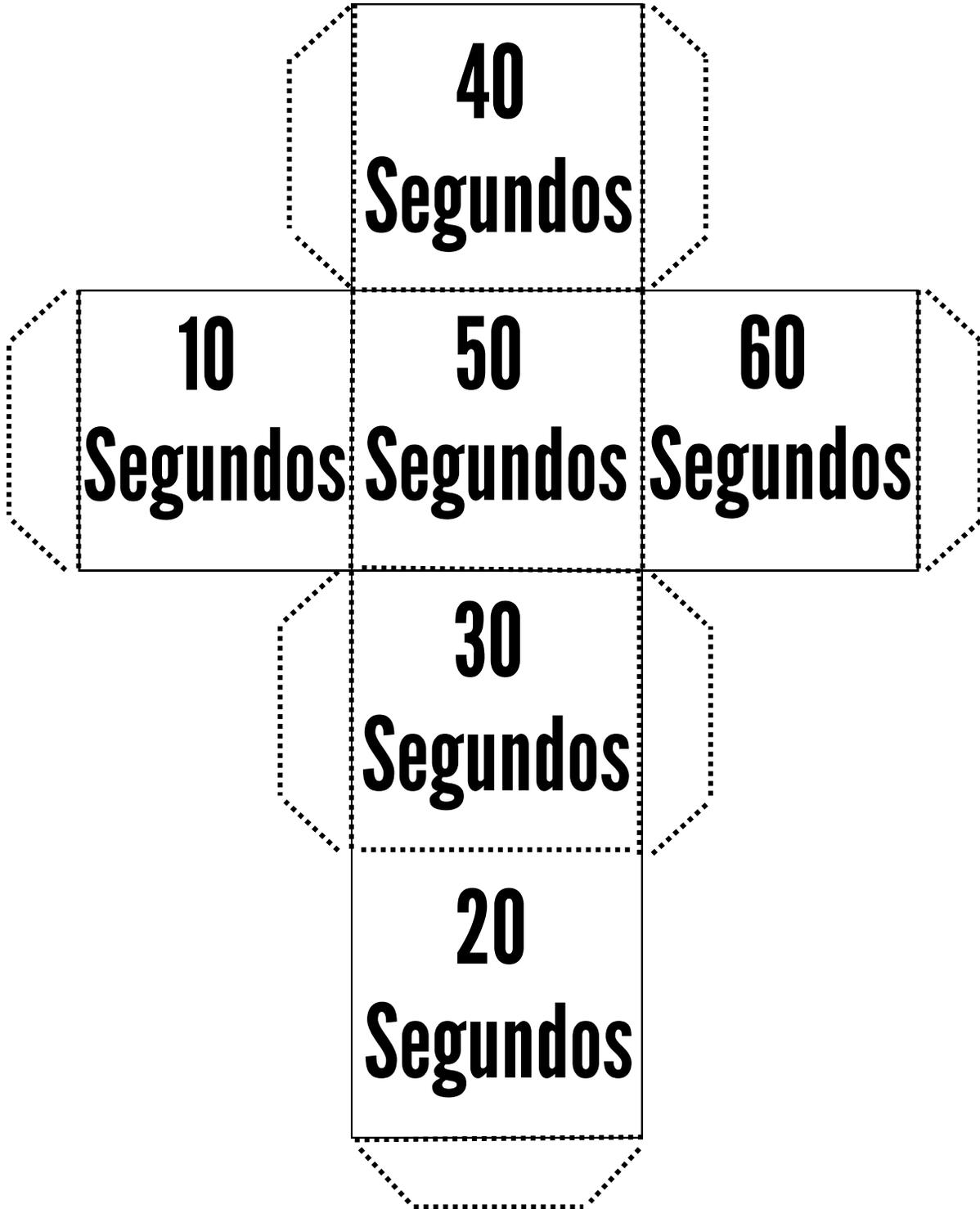
1. Corta el folleto del cubo de tiempos con las tijeras. Dobla por las líneas de puntos.
2. Pega los pedazos doblados juntos para crear tu cubo de tiempos. Para el ultimo pedazo doblado, puede más facil usar cinta adhesiva.
3. **Omitir este paso si estas usando el folleto relleno:** ¡Piensa en tus ejercicios favoritos! Corriendo, estirando, bailando y brincando la cuerda son formas excelentes de actividad física. Escribe un ejercicio en cada cuadro del cubo (hazlo tu mismo) de ejercicio. ¡Sé creativo y trata de dibujar el ejercicio!
4. Corta el folleto del cubo de ejercicio con las tijeras. Dobla por las líneas de puntos.
5. Pega los pedazos doblados juntos para crear tu cubo de ejercicio. Para el ultimo pedazo doblado, puede ser más facil usar cinta adhesiva.
6. Enrolla tus dos cubos de entrenamiento Olímpico. Los cubos te diran que ejercicio hacer y por cuanto tiempo hacerlo. ¡Mira lo que obtienes y diviértete!

¡Comparte fotos de tu artesanía completada con @Ray4NCKids y etiqueta #SummerMeals4NCKids en las redes sociales!

Esta material fue financiado por USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
Esta institución es una empresa no discriminatoria.

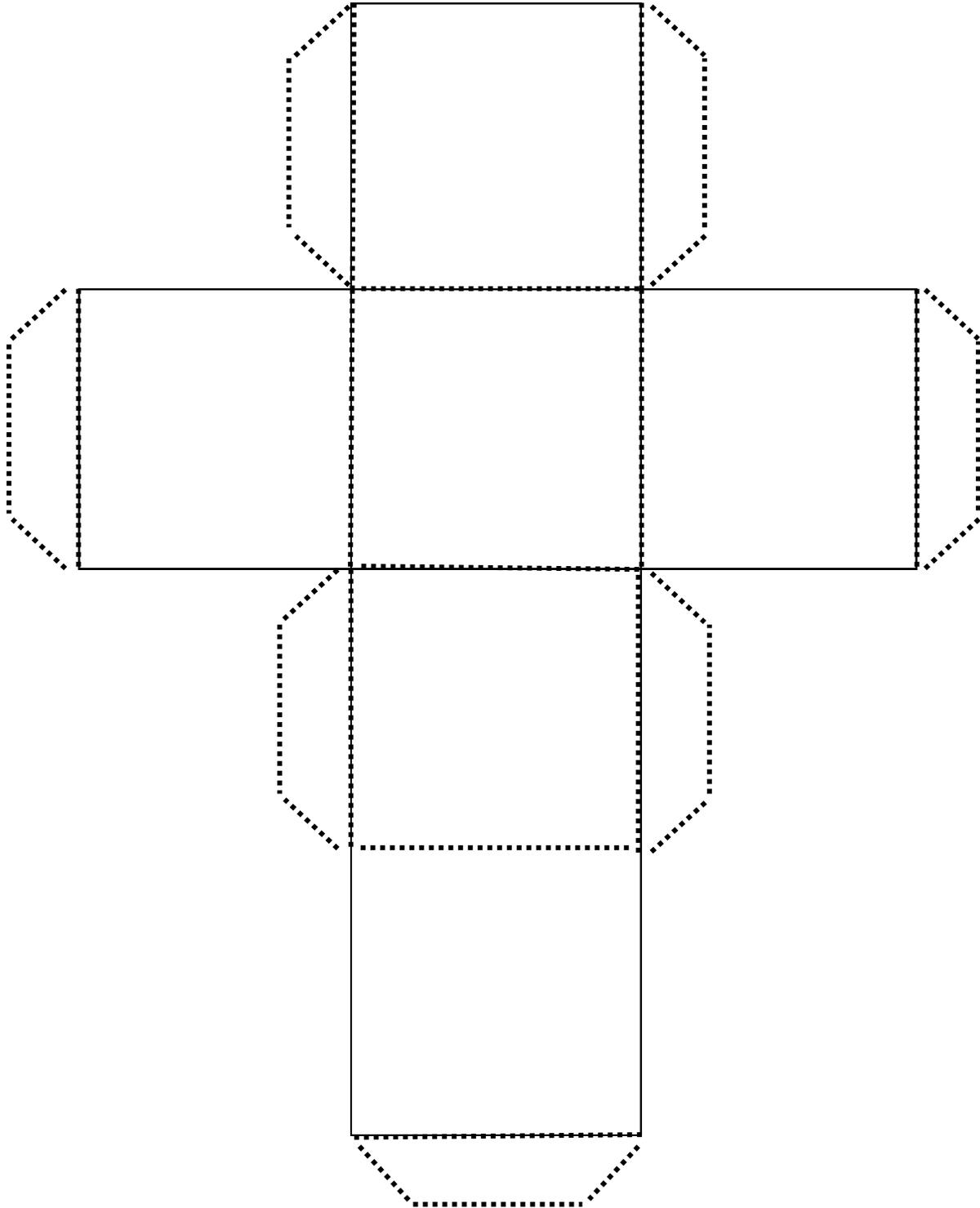


Cubo de tiempos





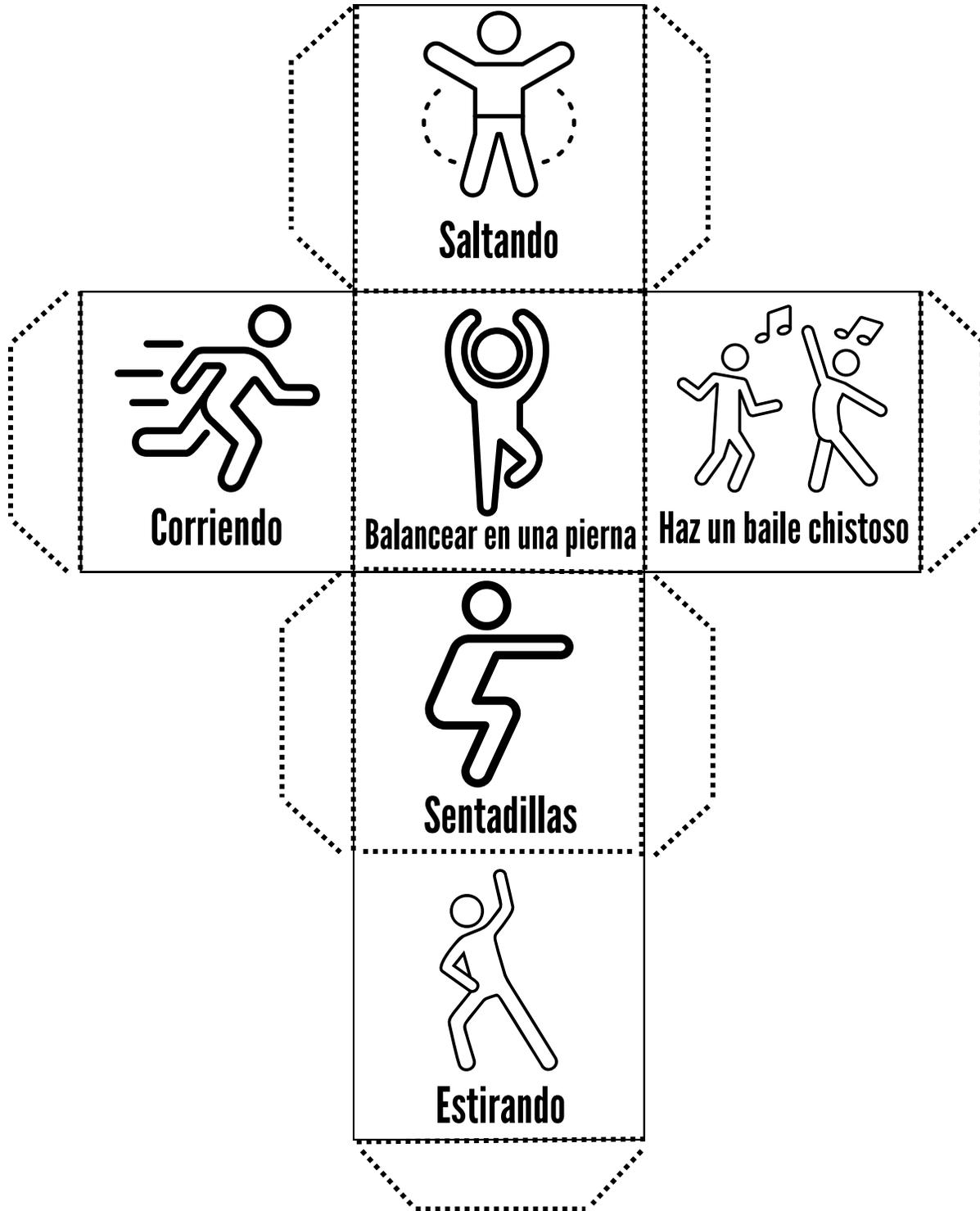
Cubo de ejercicio (hazlo tú mismo)



Esta material fue financiado por USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
Esta institución es una empresa no discriminatoria.



Cubo de ejercicio



Esta material fue financiado por USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
 Esta institución es una empresa no discriminatória.