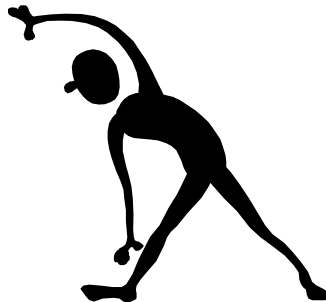


The Fitness Challenge Workbook

Los grados 2-3



© 2011 ABUTEC LLC. All rights reserved.
7948 Winchester Road Suite 109-257
Memphis, Tennessee 38125 USA
Content by ET Consulting

Name/Nombre

Mensaje del Dream Team

Queridas niñas y niños,

Para hacerlo bien en la escuela - y en la vida - lo que necesita para tomar decisiones saludables. Es más fácil de lo que piensas!

Para mantenerse sano hay que comer el tipo correcto de alimentos. Esto le da a tu cuerpo el combustible que necesita para funcionar a toda velocidad! Frutas, verduras, cereales, leche o productos lácteos y la carne o los frijoles son buenas opciones. C demasiadas caderas, refrescos, fritos o los alimentos grasos que reducir la velocidad.

El sueño proporciona a su cuerpo tiempo para descansar y prepararse para el día siguiente. Los niños en crecimiento necesitan por lo menos 8 horas de sueño cada noche - y, a veces una siesta en medio!

El ejercicio es fácil - sólo tiene que ir afuera a jugar! Correr, saltar, brincar, y todos los deportes ayudan a mantener el corazón, los huesos y músculos fuertes. Piense en todas las cosas que usted puede hacer fuera. Ahora van y hacen ellos!

Para una mejor salud, recuerde que debe comer bien, descansar lo suficiente y hacer ejercicio diariamente. Esa es la manera Dream Team!

Tus amigos

Slim

Tiv

Bunny

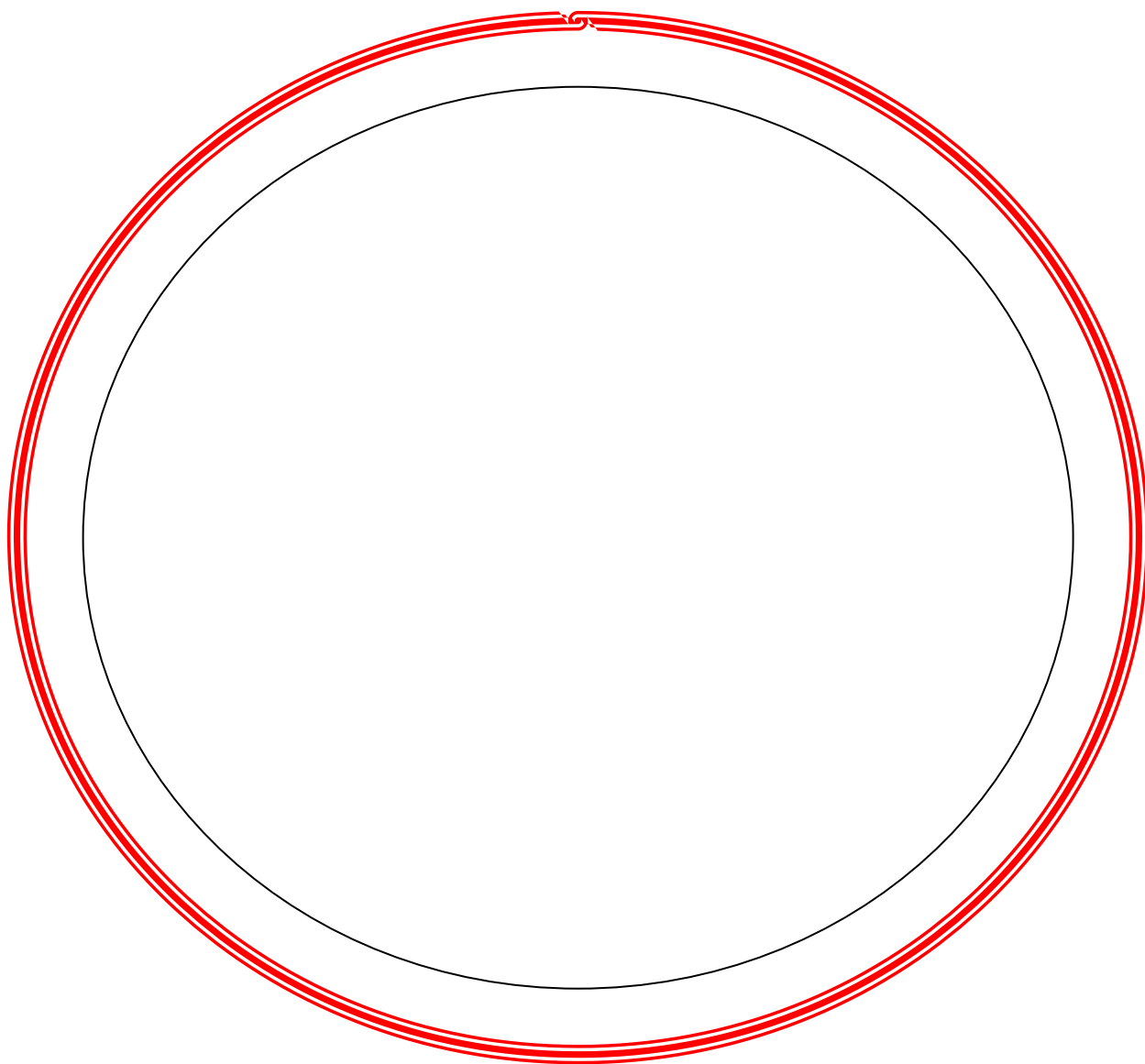
Spike

Goggles

Ace

Llene su plato con opciones saludables

Es tu turno para hacer la comida!
Llenar el plato con las opciones de la Pirámide Alimenticia.
Escriba su menú en el cuadro a continuación.



Mi menú:

Levantarse y moverse!

Spike Dice:

El ejercicio es un hábito divertido!
Realizar un seguimiento de su tiempo de ejercicio cada día durante una semana. 10 minutos de ejercicio es igual a un cuadrado.

¿Se puede llenar seis comidas al día?

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7

¿Cuántos minutos de hacer ejercicio todos los días?

Día 1_____ Día 2_____ Día 3_____
Día 4_____ Día 5_____ Día 6_____
Día 7_____

¿Cuál día de hacer ejercicio más? _____

Ejercicio de su memoria!

Un **verbo de acción** es una palabra que muestra el movimiento! Hay un montón de verbos de acción en el desafío físico. Mira la lista de abajo. Elegir un verbo de acción que narra lo que sucedió en la historia.

jugar
voló
patadas
corrio
rebotó

surgieron
subió
nadó
oscilado
engullido

1. The Fitness Fairy _____ hasta los niños.
2. El Dream Team _____ en acción.
3. Goggles _____ bajo el agua.
4. Slim tomó el Orbe y _____ entre las piernas.
5. Mientras tanto, los Guardianes _____ la comida chatarra.
6. Tiny _____ el árbol por liberar Bunny de los cables.
7. Spike _____ el orbe para pasarlo a Ace.
8. Ace en fila el Orbe y _____ su club de golf.
9. Ahora los niños pueden _____ en el parque.
10. Ellos _____ hasta que se cansaron y listo para el almuerzo.

Usted es el entrenador!

Escribe un párrafo sobre su deporte favorito. Dé tres razones por las que es su favorito.

[illegible]

"¿Cual es el problema?"

Necesidades delgado ayudar a terminar su tarea para que pueda jugar al aire libre. Ayudarle a encontrar los dígitos que faltan.

$$\begin{array}{r} 171 \\ 112 \\ + 215 \\ \hline 49\boxed{} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 23 \\ 18 \\ + 45 \\ \hline 8\boxed{} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 63 \\ 24 \\ + 24 \\ \hline \boxed{}11 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 21 \\ 13 \\ + 33 \\ \hline \boxed{}6 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 35 \\ 453 \\ + 211 \\ \hline 79\boxed{} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 242 \\ 37 \\ + 324 \\ \hline \boxed{}0\boxed{} \end{array}$$

Juego de palabras con Ace

Una **palabra compuesta** es una palabra compuesta de dos palabras más pequeñas.

Here are some compound words from the story:

walkway	overhead
basketball	afternoon
outside	football

Lee las pistas para adivinar la palabra compuesta. Luego, escribe las dos palabras más pequeñas que forman la palabra más grande.

Pista	Palabra compuesta	Partes de las palabras
una pelota de una patada con el pie		_____
lo contrario de dentro		_____
tiempo después la mitad del día		_____
un lugar para caminar		_____
por encima de su cara y el cuello		_____
una pelota que echar en una cesta		_____

Dream Team Riddle

Tache cualquier otra letra para encontrar la respuesta. **¿Por qué la cancha de baloncesto se moje?**

B R E O C Q A P U T S M E M T O H C E P Y C D N R L I Y B J B S L W E X D
K A R L X L Z O F V K E M R P I Y T !

Construir el músculo de vocabulario!

¿Cuántas palabras puede formar con las letras en

FITNESS CHALLENGE

1.	6.	11.
2.	7.	12.
3.	8.	13.
4.	9.	14.
5.	10.	15.

Tasa de usted mismo!

1-5 palabras: Reproductor
6-10 palabras: Atleta
11-15 palabras: All Star

PLAYER ROSTER

Encontrar las palabras de la historia. Mire a la izquierda, derecha, arriba, abajo ya los lados.

ORB
PARK
TEAM
PICNIC
RECYCLE
FUN

M	C	L	B	M	A	E	T
F	Y	F	U	P	S	E	S
B	S	U	N	I	L	G	E
R	P	N	N	C	I	G	L
O	I	S	Y	N	M	Y	G
Y	K	C	E	I	K	N	G
A	E	P	C	C	E	I	O
R	K	R	A	P	M	T	G

ACE
SLIM
GOGGLES
TINY
BUNNY
SPIKE