



EXERCISE YOUR BODY EXERCISE YOUR BRAIN



Research about physical activity and brain development shows that children who are physically active are more able to focus, concentrate, and achieve academically. Studies from the National Academy of Medicine recommend 60 minutes each day of vigorous to moderate physical activity. Combining exercise and academics is a home run for your body and your brain. Use the ideas below as a jumping off point to incorporate exercise and physical fitness into your summer schedule.



Make an alphabet work out list by thinking of an exercise for every letter of the alphabet (for example: A is for ab crunch, B for box jump, C is for chin up...). Create customized workouts with your list by using a variety of words like your name, your favorite book title, your favorite song. Make a log of the words you use and chart your workouts.

Take a look at a chart of the body that includes the names of the muscles. Research different exercises that focus on muscle groups (for example: legs, core, back, arms). Create a few workouts that include different muscle groups and do a workout with a friend or family member.



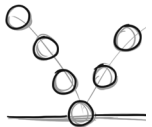
Many yoga exercises are named after animals like downward facing dog, cat-cow, and cobra. Learn more about these exercises and make a list of exercises with animal names. Create a workout with these exercises.

Did you know that swimming and physics are related? Read more information on this website: www.real-world-physics-problems.com/physics-of-swimming.html and think about physics next time you visit the pool.



Grab a basketball and find another player to start a game of HORSE. To play HORSE, the first player shoots the ball. If the first person's shot is missed, the second shooter may attempt any shot. If his/her shot is made, the opponent is obligated to duplicate it. Each time a shooter misses a shot that he/she attempted to duplicate, a letter is "awarded." The game continues until one person accumulates 5 letters or H-O-R-S-E. What other words could you use to play this fun basketball game?

Practice counting and math facts by bouncing a ball and counting—by 2s, by 5s, by 10s, by odds, by evens, multiplication tables, and prime numbers. What other math and bouncing ball patterns can you think to try?



Grab a football and a few friends to play a game of 500. One person is the thrower, and everyone else clusters about throwing distance away from the thrower. The thrower tosses the ball in the air towards everyone else and announces a number between 50 and 500. If a player catches it, they get as many points as the thrower yelled. If someone drops it though, they lose the same number of points (negative score is possible). The first person to get 500 points wins and become the thrower for the next game.

With help from an adult, plan a bike ride by making a map of your route. Add street names and landmarks to the map. Chart the distance of the ride by using a smart phone app or looking on Google Maps. Wear a helmet, and have a safe ride!





EJERCITE SU CUERPO EJERCITE SU CEREBRO



Investigaciones sobre actividad física y desarrollo básico, muestran que niños que son físicamente activos son más capaces de enfocarse, concentrarse, y surgir académicamente. Estudios de la Academia Nacional de Medicina recomiendan 60 minutos cada día de vigorosa a moderada actividad física. Combinar el ejercicio y el aprendizaje es lo mejor para su cuerpo y su cerebro. Use las ideas abajo como un punto de salida para incorporar ejercicio y forma física en su horario de verano.



Haga una lista alfabética pensando en un ejercicio para cada letra del alfabeto (por ejemplo: A es abdominales, B para basquetbol, C es para corras). Cree ejercicios personalizados con su lista usando una variedad de palabras como su nombre, el título de su libro favorito, su canción favorita. Haga un registro de las palabras que usa y una grafica de sus ejercicios.

Dele una Mirada a la grafica del cuerpo que incluye los nombres de los músculos. Investigue las diferentes rutinas que se enfocan en grupos de músculos (por ejemplo: piernas, tronco, espalda, brazos). Cree unas pocas rutinas que incluyan diferentes grupos de músculos y haga una con un amigo o miembro de la familia.



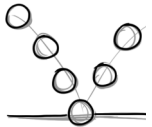
Muchos ejercicios de yoga tienen nombres de animales como perro mirando hacia abajo, gato-vaca, y cobra. Aprenda más sobre estos ejercicios y haga una lista con nombres de animales. Cree una rutina con estos ejercicios.

Sabia usted que nadar y la física están relacionados? Lea más información en esta pagina: www.real-world-physics-problems.com/physics-of-swimming.html y piense en la física la próxima vez que visite una alberca.



Recoja un balón de baloncesto y encuentre otro jugador para empezar el juego de "HORSE." para jugar HORSE, el primer jugador lanza el balón. Si el lanzamiento de la primera persona falla, el Segundo puede intentarlo. Si el lanzamiento es bueno, el oponente está obligado a duplicarlo. Cada vez que un jugador falla un tiro el/ella intenta duplicarlo, una letra se le "adjudica." El juego continúa hasta que una persona acumula 5 letras o H-O-R-S-E. Que otras palabras podría usted usar para jugar este divertido juego de baloncesto?

Practique contar y los factores matemáticos rebotando un balón y contando de 2 en 2, de 5 en 5, de 10 en 10, números impares, números pares, tablas de multiplicación, y números primos. Que otros patrones matemáticos y patrones de bolas rebotando puede usted pensar en tratar?



Recoja un balón de soccer y unos pocos amigos para jugar un juego de 500. Una persona es el lanzador, todos los demás se agrupan para lanzar a distancia del lanzador. El lanzador tira el balón al aire hacia arriba hacia todos los demás y anuncia un número entre 50 y 500. Si un jugador lo recoge, ellos consiguen tantos puntos como el lanzador anuncio. Si alguien sin embargo lo deja caer, ellos pierden el mismo número de puntos (puntajes negativos son posibles). La primera persona que consiga 500 puntos gana y se vuelve el lanzador para el siguiente juego.

Con la ayuda de un adulto, planee un paseo en bicicleta haciendo un mapa de su ruta. Añada nombres de las calles y sitios importantes al mapa. Grafique la distancia del paseo usando un teléfono inteligente o buscando en Google Maps. Póngase un casco y tenga un paseo seguro!

