

COACHES CHALLENGE NEWSLETTER

Let's Be Active

According to the Physical Activity Guidelines for Americans, children should aim for 60 minutes of physical activity each day! This includes walking, running, playing soccer, doing gymnastics, playing tag or biking to school. There are endless possibilities! Physical activity should be a combination of aerobic activity, muscle strengthening, and bone strengthening activities.

Healthy Choices at Home Let's Get Moving!



Benefits

Physical activity can help strengthen your child's bones and muscles as they grow! It can also help decrease stress, improve overall mood, and maybe improve memory and sleep!

Free Resources @ Home

DAREBEE



FitOn



Find a Local Park



Aerobic Activity

Involves your body using more oxygen so you breathe harder
For example, running!

Muscle Strengthening

Any exercise that helps build up muscle
For example, lifting weights!

Bone Strengthening

Any exercise that helps build and maintain strong bones
For example, jumping rope!

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

JUMPING JACKS
LUNGES
SQUATS
PLANK
SIT UP
PUSHUP
TREEPOSE
CROSS JUMPS
BICEP CURLS
BASKETBALL
FOOTBALL
SOCCER

WALL SIT
JUMP SQUATS
WINDMILLS
HOP
WARRIOR POSE
SKIP
RUN
BALANCE
STRETCH
SKI JUMPS
CRUNCH
HOCKEY



Visit GetHealthyWashoe.com for more resources on how to live a healthy lifestyle

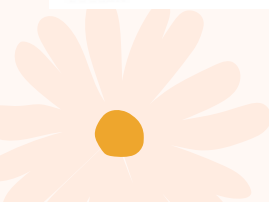
Become an Active Family

As a leader of your family, you have the ability to encourage a positive attitude toward physical activity for your child.

Get moving!

Family Challenge

- Track your family's physical activity for the week
- Walk the dog
- Have a jumping jacks contest, who can do most during a TV commercial break.



COACHES CHALLENGE NEWSLETTER

Seamos Activos

De acuerdo con las guías de actividad física, ¡Los niños deben aspirar a 60 minutos de actividad física todos los días!

Esto incluye caminar, correr, jugar fútbol, hacer gimnasia, jugar a la mancha o ir en bicicleta a la escuela. ¡Hay infinitas posibilidades! La actividad física debe ser una combinación de actividad aeróbica, fortalecimiento muscular y actividades de fortalecimiento óseo.

Opciones saludables en el hogar ¡A moverse!

Beneficios

¡La actividad física puede ayudar a fortalecer los huesos y los músculos de su hijo a medida que crece! ¡También puede ayudar a disminuir el estrés, mejorar el estado de ánimo general y tal vez mejorar la memoria y el sueño!

Free Resources @ Home

DAREBEE



FitOn



Parque Local



Actividad Aeróbica

Implica que tu cuerpo use más oxígeno para que respire más fuerte
Por ejemplo, ¡correr!

Muscle Strengthening

Cualquier ejercicio que ayude a construir músculo.
Por ejemplo, ¡levantar pesas!

Bone Strengthening

Cualquier ejercicio que ayude a construir y mantener huesos fuertes.
Por ejemplo, ¡saltar la cuerda!

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

JUMPING JACKS
 LUNGES
 SQUATS
 PLANK
 SIT UP
 PUSHUP
 TREEPOSE
 CROSS JUMPS
 BICEP CURLS
 BASKETBALL
 FOOTBALL
 SOCCER

WALL SIT
 JUMP SQUATS
 WINDMILLS
 HOP
 WARRIOR POSE
 SKIP
 RUN
 BALANCE
 STRETCH
 SKI JUMPS
 CRUNCH
 HOCKEY

Visite GetHealthyWahoe.com para obtener más recursos para estilos de vida saludables

Get moving!

Conviértase en una familia activa

Como líder de su familia, usted tiene la capacidad de fomentar una actitud positiva hacia la actividad física de su hijo.

Desafío familiar

- Haz un seguimiento de la actividad física de tu familia durante la semana
- Pasear al perro
- Organice un concurso de saltos, quién puede hacer más durante una pausa comercial de televisión.