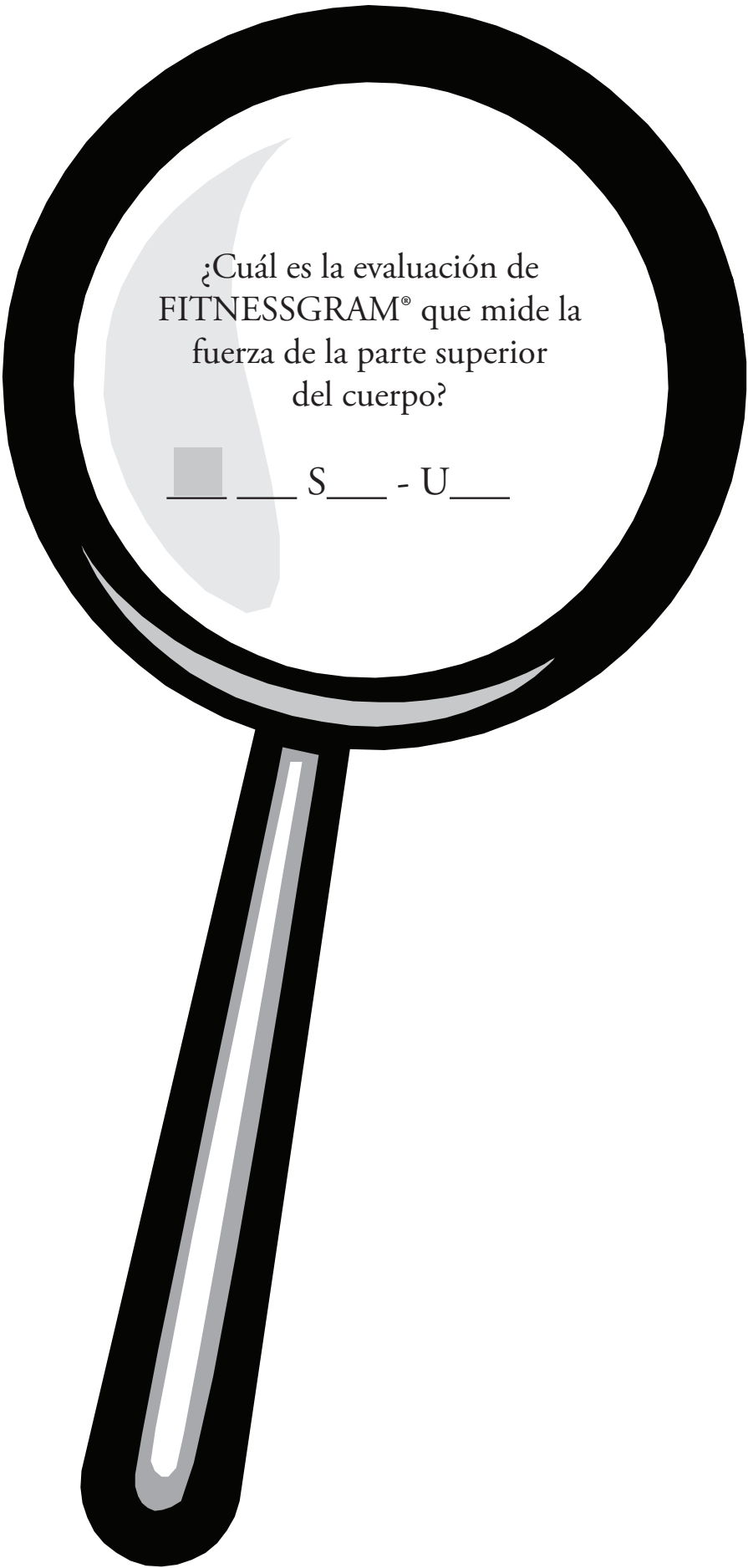


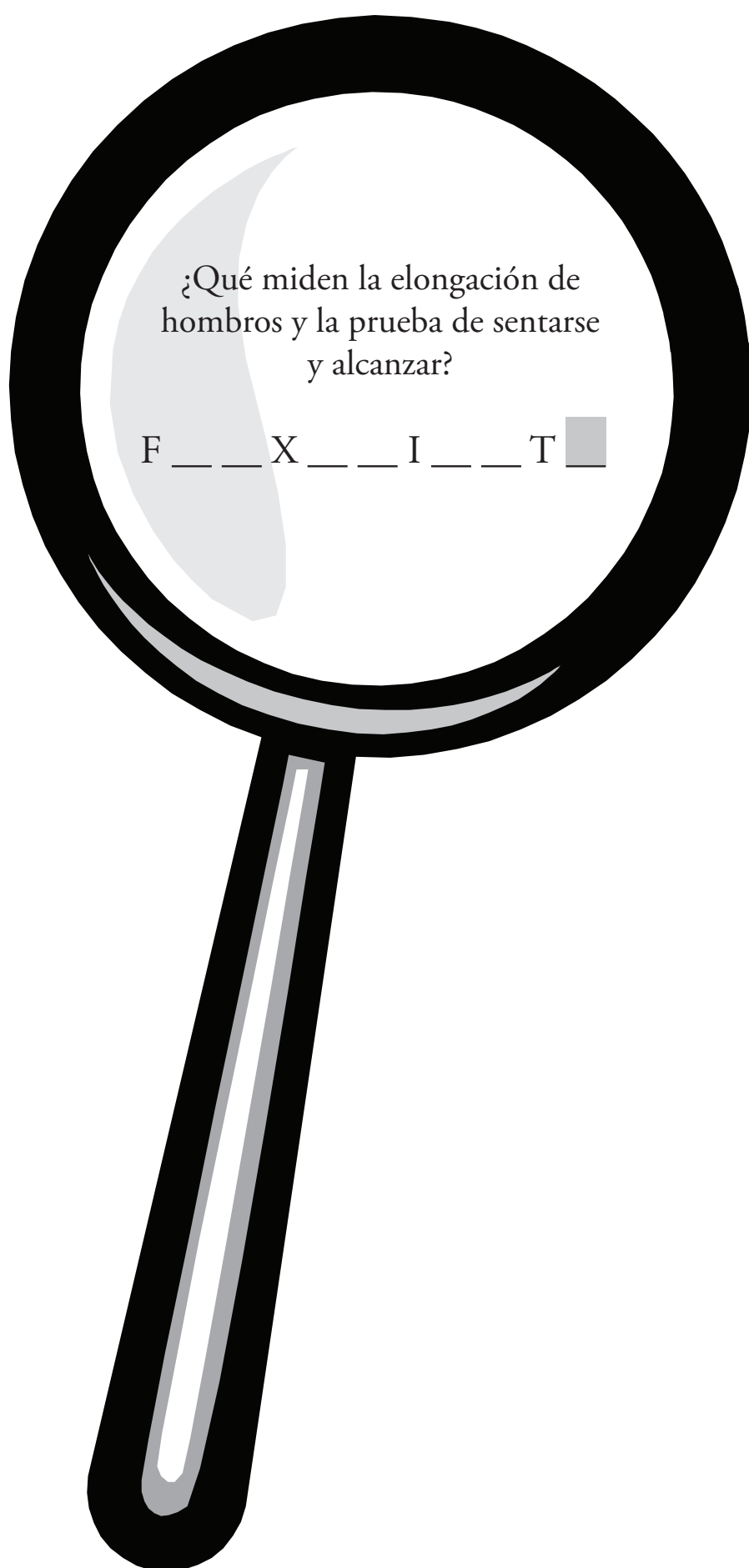
¿Cuál es la evaluación de
FITNESSGRAM® que mide la capacidad
aeróbica (corazón y pulmones)?

___  C ___ R



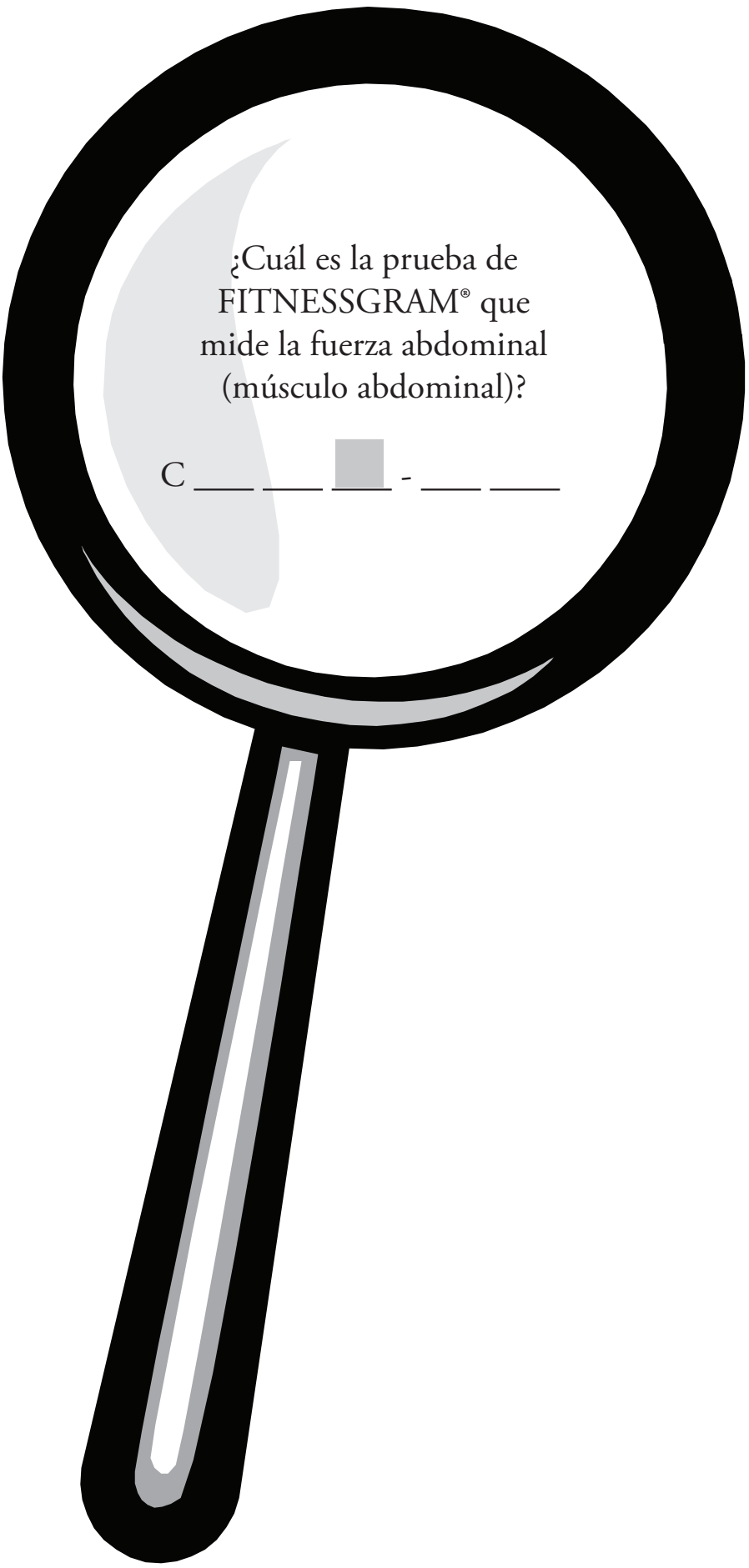
¿Cuál es la evaluación de
FITNESSGRAM® que mide la
fuerza de la parte superior
del cuerpo?

■ ____ S____ - U____



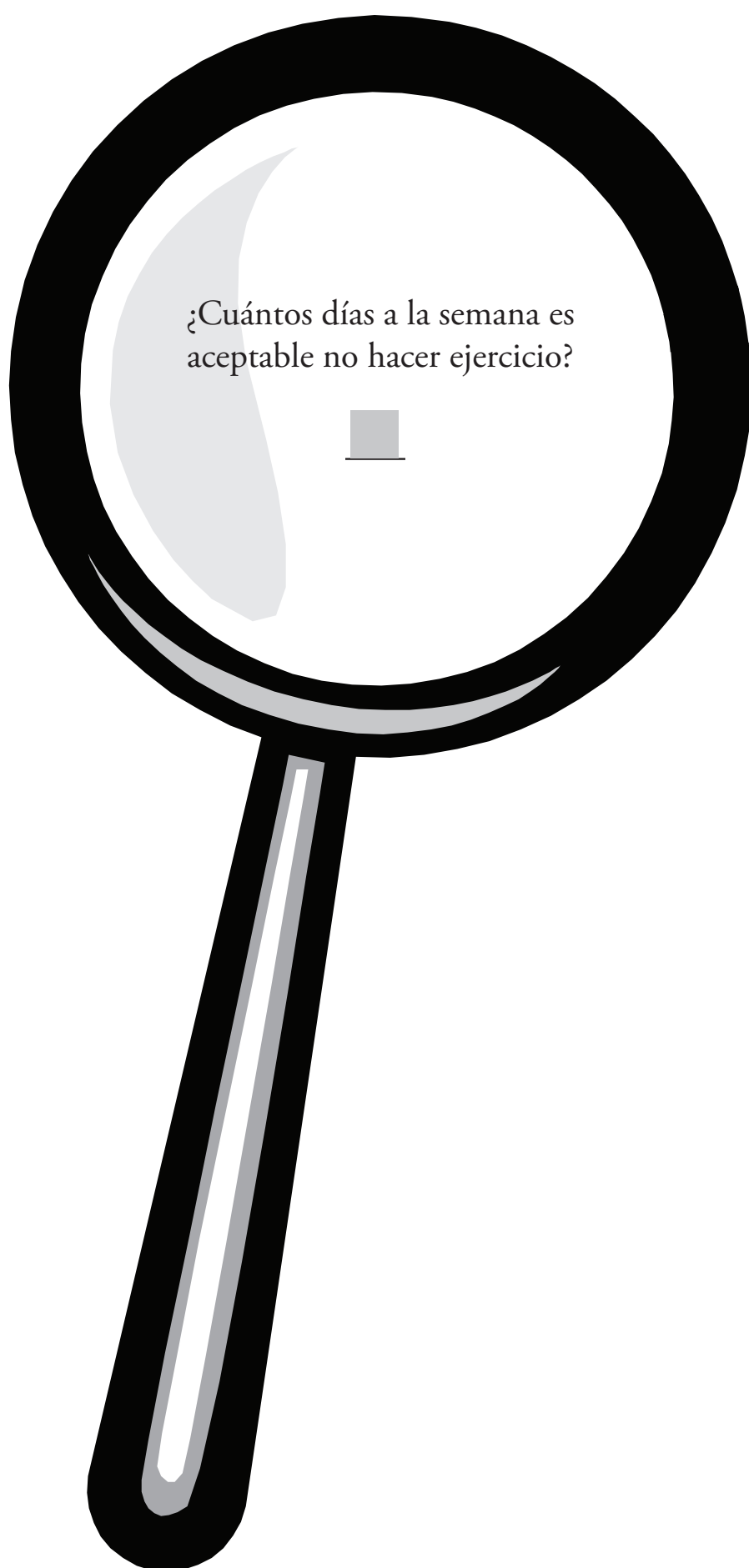
¿Qué miden la elongación de
hombros y la prueba de sentarse
y alcanzar?

F _ _ _ X _ _ _ I _ _ _ T



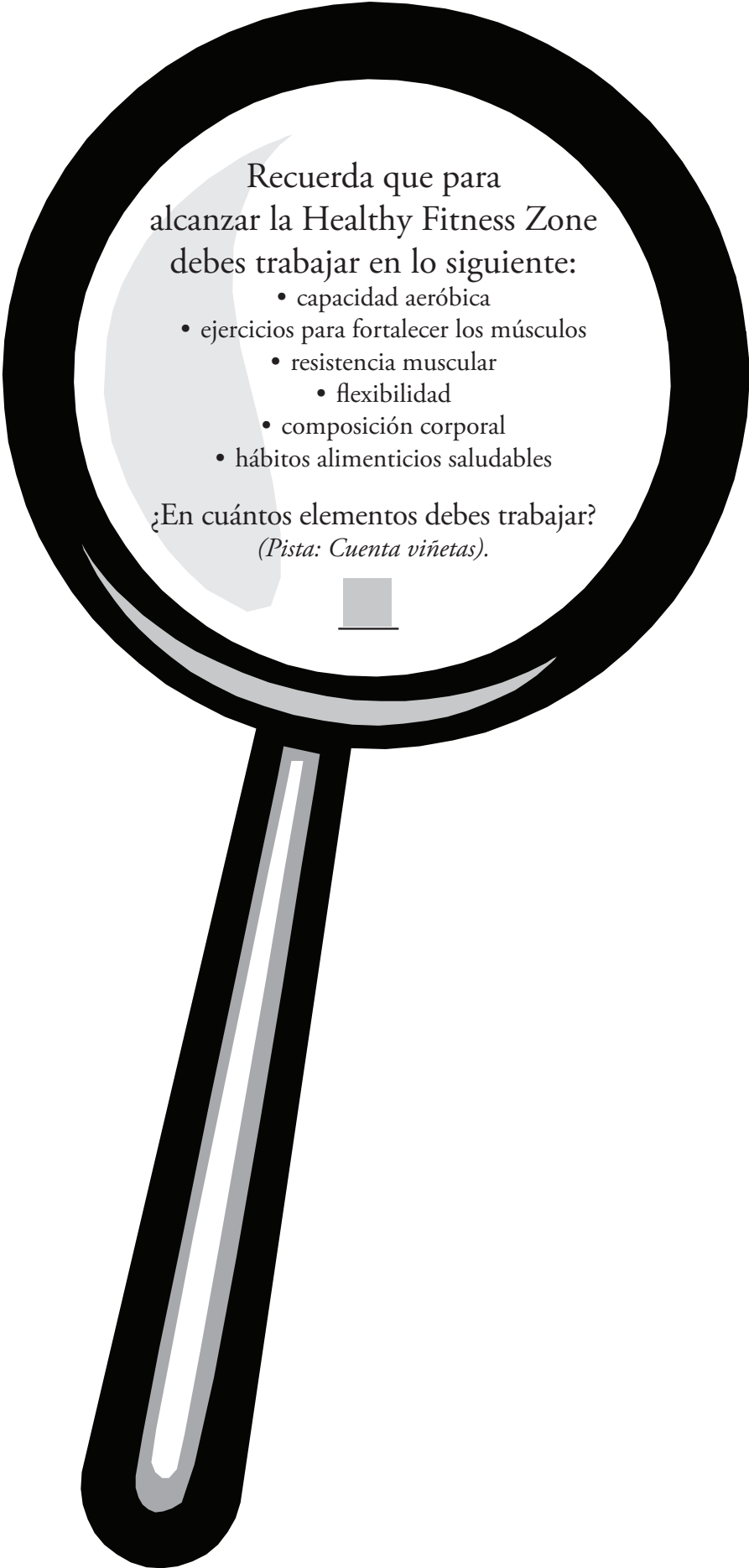
¿Cuál es la prueba de FITNESSGRAM® que mide la fuerza abdominal (músculo abdominal)?

C _____ - _____



¿Cuántos días a la semana es aceptable no hacer ejercicio?





Recuerda que para
alcanzar la Healthy Fitness Zone
debes trabajar en lo siguiente:

- capacidad aeróbica
- ejercicios para fortalecer los músculos
 - resistencia muscular
 - flexibilidad
- composición corporal
- hábitos alimenticios saludables

¿En cuántos elementos debes trabajar?
(Pista: Cuenta viñetas).





20 saltos de tijera



**Pararse como
un flamenco
durante 20 segundos**



**Bailar durante
30 segundos**



**Trotar en
el lugar durante
30 segundos**



**10 sentadillas
contra la pared**



**Saltar 20 veces
en el lugar**