

Healthy ZONE

un programa de



Creamos una cultura de la salud

El **Healthy Zone School Recognition Program®** fue creado en 2011 por **The Cooper Institute** y **United Way of Metropolitan Dallas** de manera conjunta. Este programa utiliza el conocimiento basado en pruebas y las mejores prácticas para ayudar a las escuelas a fomentar comportamientos saludables.



ARME SUS PROPIAS
**BOLSITAS DE
ACTIVIDADES**

- bolsas de papel
- cuerdas de saltar
- pelotitas
- tarjetas con actividades
- discos voladores
- varillas con cintas largas
- juego de lanzamiento de aros
- bandas elásticas para hacer ejercicio
- pelotas de malabarismo
- podómetros

¡Visite la página de US Games para comenzar a armar sus bolsitas de actividades!

Healthy ZONE
a program of

Mantenga a los niños ocupados y activos durante las reuniones de las fiestas

¡Ya llegan las fiestas! En esta maravillosa época del año, hay muchísimas celebraciones y las familias se reúnen para festejar.

¿Está buscando nuevas actividades divertidas para hacer en familia? ¡Podría hacer **bolsitas de actividades** para la próxima reunión durante las fiestas!

Puede hacer una bolsita por persona o hacer unas pocas para que todos las compartan. Llene las bolsitas con cosas que encuentre en su casa o en tiendas locales de todo por un dólar, o por Internet.

Para obtener más información sobre el programa **Healthy Zone**, visite nuestro **sitio en Internet**.

ARMAR BOLSITAS DE ACTIVIDADES

La regla de los 10 minutos de actividad aeróbica: ¿Todavía es válida?



¿Realmente es posible ponerse en forma en solo 10 minutos? Hace casi una década que escuchamos que podemos mejorar nuestro estado físico si incorporamos durante el día sesiones de apenas 10 minutos de actividad aeróbica de moderada a intensa.

Un artículo reciente publicado en el *Journal of the American Heart Association* analizó si esta “regla de los 10 minutos” todavía tenía validez. [\[LEER MÁS\]](#)

CONOZCA LA REALIDAD



60 MINUTOS

POR DÍA ES EL TIEMPO RECOMENDADO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES.



37.4 %

Solo el 37.4 % de los niños realizan actividad física diariamente.

Póngase al día con los blogs de FitnessGram más populares



Evaluación internacional de aptitud física para jóvenes: ¡The Cooper Institute lleva la delantera!



El precalentamiento adecuado: Deje atrás las ideas tradicionales



Entrenamiento de fuerza para las pruebas de FitnessGram

LEER MÁS BLOGS SOBRE LOS JÓVENES

Descargar la versión en español

CooperInstitute.org

Haga una donación



El Healthy Zone School Recognition Program es patrocinado por:

