

# ¡Muévete, juega, diviértete!

Prueba y diviértete con cada una de las siguientes actividades. Marca cada actividad después de disfrutarla con tu familia. ¡Inventa tus propias actividades! ¿Cuántas puedes hacer?

 <p>Montar en bicicleta o monopatín.</p>	<p>Jugar a “¡Simón dice!”</p>	<p>Ir a nadar, lanzar globos de agua o correr por el rociador.</p>	<p>Caminar a la escuela.</p>
<p>Jugar a la rayuela.</p>	 <p>Soplar burbujas, perseguirlas y explotarlas.</p>	<p>Jugar con un aro de hula-hula</p>	<p>Patear un balón de fútbol una y otra vez.</p> 
<p>Jugar a “123 atrapa”. Cuenta en voz alta cuántas veces atrapan el balón.</p>	<p>Jugar baloncesto con calcetines (lanza calcetines enrollados dentro de un cesto para ropa).</p>	<p>Hacer una carrera al árbol o punto de referencia más cercano.</p> 	<p>Saltar la cuerda.</p>
<p>Salir a caminar después de la cena y buscar formas específicas por la calle, por ejemplo círculos y triángulos.</p>	<p>¡Saltar! Pon una escoba en el suelo. Párate a un lado y salta con los pies juntos. Salta de lado a lado sobre la escoba 10 veces.</p>	<p>Jugar voleibol con globos. Golpea el globo una y otra vez para que no toque el suelo.</p>	<p>Hacer saltos de tijera ABC. Con cada salto debes decir las letras del abecedario en orden.</p>
<p>Decir los días de la semana mientras te tocas los dedos de los pies.</p>	<p>Hacer una búsqueda de insectos (o de hojas o coches de colores distintos).</p> 	<p>Organizar una búsqueda del tesoro y ver quién descubre las pistas más rápido.</p>	<p>Poner música y hacer una fiesta de baile familiar.</p>
<p>Jugar en un parque infantil.</p>	<p>Llevar a las muñecas (o al perro o figuras de acción) de paseo.</p>	<p>Jugar al escondite.</p> 	<p>Rastrillar hojas, hacer un muñeco de nieve, barrer, o trabajar en el jardín.</p>
<p>Caminar por el centro comercial en un día lluvioso.</p> 	<p>Elige tu propia actividad: _____</p>	<p>Jugar a “Seguir al líder.”</p>	<p>Ir a patinar.</p>



## Padres

Los niños necesitan un mínimo de 60 minutos de actividad física cada día. Haga que el tiempo en familia sea activo.

# ¡A cantar y bailar!

Su hijo de kínder ha estado bailando y cantando una canción especial sobre los cinco grupos alimenticios. ¡Pídale a toda la familia que se una y se divierta! Descárguela libre de costo y solo disponible en inglés en: [fns.usda.gov/tn/discover-myplate-nutrition-education-kindergarten](https://fns.usda.gov/tn/discover-myplate-nutrition-education-kindergarten).

## Reach for the Sky

Here's a little song about the five food groups  
Fruits, veggies, protein foods, grains, and dairy!

The five food groups are what we need  
Fruits, veggies, protein foods, grains, dairy  
The five food groups are as cool as can be  
So eat five food groups and sing with me!

Give a hoot (hoot hoot hoot), if you like fruit  
Stomp your feet (stomp, stomp, stomp), and eat veggies  
Sing my tune (ooh ooh ooh), for protein foods  
Fly like a plane (vroooooom!), with some grains  
Now add dairy, you've got all five  
So come on everybody, reach for the sky!

The five food groups are what we need  
Fruits, veggies, protein foods, grains, dairy  
The five food groups are as cool as can be  
So eat five food groups and sing with me!

An apple is a fruit!  
Broccoli is a vegetable!  
Chicken is a protein food!  
Bread is a grain!  
And yogurt is dairy! (That makes five)

Give a hoot (hoot hoot hoot), if you like fruit  
Stomp your feet (stomp, stomp, stomp), and eat veggies  
Sing my tune (ooh ooh ooh), for protein foods  
Fly like a plane (vroooooom!), with some grains  
Now add dairy, you've got all five  
So come on everybody, reach for the sky!

The five food groups are what we need  
Fruits, veggies, protein foods, grains, dairy  
The five food groups are as cool as can be  
So thank you everybody for singing with me!

