

Stall Street Journals for Kids



I have fun when I...

Ride my bike
Monto mi bicicleta



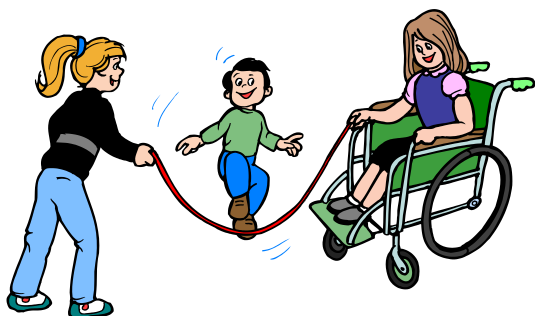
Play hopscotch
Salto a la pata coja



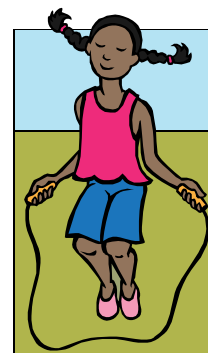
Kick a ball
Juego con la pelota



Dance with friends
Bailo con mis amigos



Jump rope by myself
and with friends
Salto cuerda sola y con
mis amigos



Yo me divierto cuando...

Stall Street Journals for Kids

Tips for Parents and Care Providers



I have fun when I...



Play hopscotch



Ride my bike



Kick a ball

Dance with friends






Jump rope by myself and with friends

This month *Stall Street Journal for Kids* continues the discussion of Physical Activity. Above are the pictures to continue the conversation with your child.

The Three Elements of Fitness











If you've ever watched kids on a playground, you've seen the three elements of fitness in action when they:

-  run away from the kid who's "it" (**endurance**)
-  cross the monkey bars (**strength**)
-  bend down to tie their shoes (**flexibility**)

Parents should encourage their kids to do a variety of activities so that they can work on all three elements.

Endurance is developed when kids regularly engage in aerobic activity. During aerobic exercise, the heart beats faster and a person breathes harder. When done regularly and for continuous periods of time, aerobic activity strengthens the heart and improves the body's ability to deliver oxygen to all its cells.

Aerobic exercise can be fun for both adults *and* kids. Examples of aerobic activities include:

- | | | |
|--|--|---|
|  basketball |  soccer |  jogging |
|  bicycling |  swimming |  running |
|  ice-skating |  tennis | |
|  inline skating |  walking | |

Improving **strength** doesn't have to mean lifting weights. Most kids don't need a formal weight-training program to be strong. Push-ups, stomach crunches, pull-ups, and other exercises help tone and strengthen muscles. Kids also incorporate strength activities in their play when they climb, do a handstand, or wrestle.

Stretching exercises help improve **flexibility**, allowing muscles and joints to bend and move easily through their full range of motion. Kids look for opportunities every day to stretch when they try to get a toy just out of reach, practice a split, or do a cartwheel.

Adapted from Kids Health by Nemours Foundation, *Kids and Exercise*, Reviewed by Mary L. Gavin; Feb 2009. Retrieved from http://kidshealth.org/parent/nutrition_fit/fitness/exercise.html

For information on Early Childhood topics: AOK webpage, http://www.kanehealth.com/aok_education.htm

Stall Street Journals for Kids

Sugerencias para padres y proveedores de cuidado del niño



Yo me divierto cuando...



Monto mi bicicleta



Salto a la pata coja



Juego con la pelota



Bailo con mis amigos






Salto cuerda sola y con mis amigos



El ejemplar de *Stall Street Journal for Kids* de este mes continúa el tema de la actividad física. Tiene los dibujos arriba para continuar la conversación con su niño.

Los tres elementos de la aptitud física











Si ha observado a niños en un patio de recreo, ha visto los tres elementos de la aptitud física en acción cuando ellos:

-  se escapaban de su perseguidor en el juego del escondite (**resistencia**)
-  se desplazaban por las barras colgadas de los brazos (**fuerza**)
-  se agachaban, flexionando rodillas y cintura para amarrarse los zapatos (**flexibilidad**)

Los padres deben alentar a los niños a que hagan una variedad de actividades con el fin de que puedan hacer uso de los tres elementos.

La **resistencia** se desarrolla cuando los niños participan habitualmente en actividades aeróbicas. Durante el ejercicio aeróbico, el corazón late más rápido y una persona respira más fuerte. Cuando se hace de manera regular y durante períodos continuos de tiempo, la actividad aeróbica fortalece el corazón y mejora la capacidad del organismo de transportar oxígeno a todas sus células.

El ejercicio aeróbico puede ser muy divertido tanto para los adultos *como* para los niños. Ejemplos de actividades aeróbicas son:

- | | | |
|---|--|--|
|  baloncesto |  fútbol |  trotar |
|  bicicleta |  natación |  correr |
|  patinaje de hielo |  tenis | |
|  patinaje en línea |  caminar | |

Para mejorar la **fortaleza** no siempre es imprescindible levantar pesas. La mayoría de los niños no necesitan un programa de entrenamiento formal de levantamiento de pesas para ser fuertes. Las flexiones de brazos, los abdominales, las dominadas y otros ejercicios ayudan a tonificar y fortalecer los músculos. Los niños también incorporan las actividades de fortaleza al juego cuando trepan por estructuras diversas, hacen una parada de manos o se revuelcan simulando pelearse.

Los ejercicios de estiramiento ayudan a mejorar la **flexibilidad**, lo que permite que los músculos y articulaciones se doblen y muevan fácilmente por medio del alcance de movimiento total. Los niños buscan oportunidades todos los días para estirarse cuando intentan alcanzar un juguete fuera del alcance, se abren de piernas o dan volteretas.

Adaptado de Kids Health by Nemours Foundation, *Kids and Exercise*, Revisado por Mary L. Gavin, febrero de 2009. Obtenido de http://kidshealth.org/parent/nutrition_fit/fitness/exercise.html

Para información sobre los temas de la niñez: consulte el sitio web de AOK, http://www.kanehealth.com/aok_education.htm