

**¡Edición  
especial!**

## Actividades de alfabetización Juegos Olímpicos de Verano 2024



PARIS 2024



¡Practicar destrezas mientras se mueven hace que el aprendizaje sea divertido!

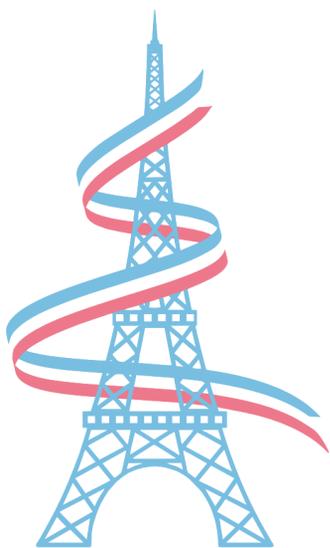
Ejercicio: Deletrear su nombre

Encuentre cada letra en su nombre y haga la actividad que va con la letra en el cuadro.

Ej: BETH B=5 estocadas; E=correr en su lugar; T = tomar 4 respiraciones profundas;

H=caminar como un cangrejo

Práctica adicional: intente deletrear cualquier palabra y use las actividades a continuación para un desafío.



|   |                                      |   |   |
|---|--------------------------------------|---|---|
| A | 10 saltos (jumping jacks)            | N | 8 círculos de brazos                                |
| B | 5 estocadas (lunges)                 | O | Camina como un oso: 15 segundos                     |
| C | 6 patadas grandes                    | P | 3 flexiones (push ups)                              |
| D | 4 sentadillas                        | Q | 6 torsiones de torso                                |
| E | Correr en su lugar: 15 segundos      | R | 3 tramos laterales a cada lado                      |
| F | 8 toques a la punta de los pies      | S | Mover el cuerpo: 15 segundos                        |
| G | Saltar como un conejito: 15 segundos | T | 4 respiraciones profundas                           |
| H | Caminar como un cangrejo             | U | Levantar los brazos por encima de la cabeza 5 veces |
| I | Hazte lo más pequeño que puedas      | V | agitar los brazos como un pájaro                    |
| J | Alcanzar al cielo: 10 segundos       | W | Marchar en su lugar: 20 segundos                    |
| K | Saltar en 1 pie: 15 segundos         | X | Saltar en círculo                                   |
| L | Hazte lo más grande que puedas       | Y | Bailar al ritmo de una canción rápida               |
| M | 10 aplausos con las manos de espalda | Z | Bailar al ritmo de una canción lenta                |



Para más información,  
contactar a Beth Cosentino  
Directora de NJTSS-  
ER/SPAN:  
[bcosentino@spanadvocacy.org](mailto:bcosentino@spanadvocacy.org)