

**¡Edición
especial!**

Actividades de alfabetización Juegos Olímpicos de Verano 2024



PARIS 2024



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

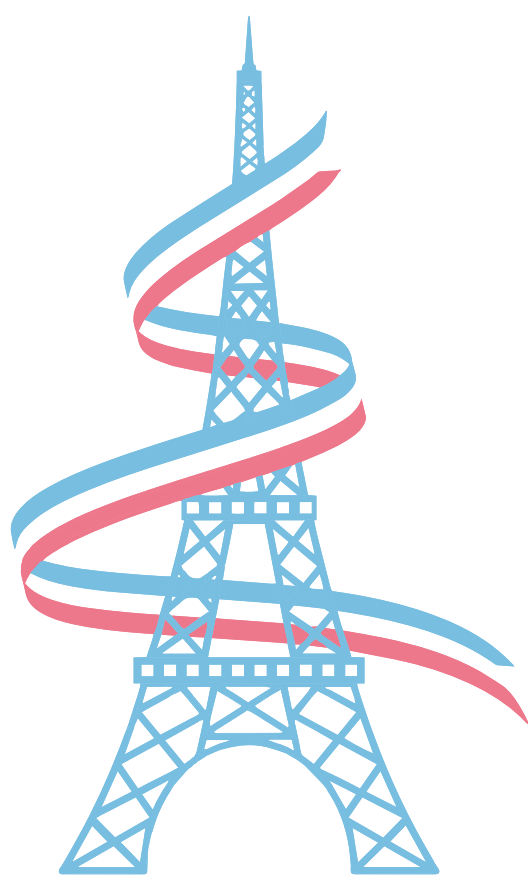
Ejercicio: Deletrear su nombre

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