

Name _____ Grade _____ Homeroom Teacher _____

FITNESS BINGO #1

Have a parent/guardian initial each square as your complete it!

Go for a 10 minute walk.	Read at least 20 pages in a book.	Cook one new healthy recipe with your family	Do 6 laps around your home.	Eat 3 cups of veggies in a day.
Try something new! Write below: _____	30 jumping jacks	10 push ups 20 squats 30 curl ups	Play outside for 20 minutes.	20 Lunges (alternate legs) 20 Calf Raises (up on your toes)
30 catches with a ball or item of your choice	Your choice of fitness based activity for 20 minutes	FREE SPACE	Go for a 20 minute walk.	Play a game with your family. (cards, sport, board game, etc.)
45 second plank	Play outside for 20 minutes	Eat 3 cups of veggies in a day	Read at least 10 pages in a book.	10 push ups 10 Curl Ups 10 Squats 10 second Butterfly Stretch
Give a compliment to each person in your house.	Jog in place for 1 minute	Your choice active activity For 10 minutes	Drink at least 5 cups of water in a day.	Help clean the germs in at least one room in your home.

Name _____ Grade _____ Homeroom Teacher _____

Ve a dar un paseo de 10 minutos.	Lee al menos 20 páginas en un libro.	Cocine una nueva receta saludable con su familia	Haga 6 vueltas alrededor de su casa.	Coma 3 tazas de verduras al día.
¡Prueba algo nuevo! Escriba a continuación: _____	30 saltos	10 flexiones 20 sentadillas 30 rups	Juega al aire libre durante 20 minutos.	20 Lunges (piernas alternas) 20 Aumentos de becerro (arriba en los dedos de los dedos de los dedos de los dedos)
30 capturas con una pelota o un elemento de su elección	Su elección de actividad basada en la aptitud durante 20 minutos	Gratis Espacio	Ve a dar un paseo de 20 minutos.	Juega un juego con tu familia. (tarjetas, deporte, juego de mesa, etc.)
45 segundo tablón	Juega al aire libre durante 20 minutos	Come 3 tazas de verduras al día	Lee al menos 10 páginas en un libro.	10 flexiones 10 Curl Ups 10 sentadillas 10 segundos Butterfly Stretch
Dale un cumplido a cada persona de tu casa.	Jog en su lugar durante 1 minuto	Su actividad activa de elección Durante 10 minutos	Beba al menos 5 tazas de agua al día.	Ayuda a limpiar los gérmenes en al menos una habitación de tu casa.