

# MOVE, PLAY, HAVE FUN!

Try these fun activities with your family! Add your own to the list! How many can you do?

<p>Ride bikes, scooters, or roller blade</p> 	<p>DANCE!</p> 	<p>Count how many jumping jacks you can do</p>	<p>Play tag or hide n' go seek</p> 
<p>Jump rope</p> 	<p>Blow bubbles, chase and pop them!</p> 	<p>Play on a playground</p> 	<p>Play basketball with a friend</p> 
<p>Kick a soccer ball back and forth</p> 	<p>Play hopscotch</p> 	<p>Choose your own activity:</p> <hr/>	<p>Stretch</p> 
<p>Go swimming</p> 	<p>Play volleyball with a balloon. How long can you keep it in the air?</p>	<p>Go for a walk with your family</p> 	<p>Play with a hula hoop</p> 



**COMMUNITY HEALTH TRUST**  
of Pajaro Valley

**Parents: Children need at least 60 minutes of physical activity each day. Make family time "active" time.**

# ¡MUÉVETE, JUEGA, DIVIÉRTETE!

Prueba estas divertidas actividades con tu familia! Agregue sus propias actividades a la lista! ¿Cuántos puedes hacer?

<p>Andar en bicicleta, scooter o patines</p> 	<p>¡BAILAR!</p> 	<p>Cuenta cuántos saltos de tijera puedes hacer</p>	<p>Jugar a las escondidas</p> 
<p>Jugar saltar la cuerda</p> 	<p>¡Soplar burbujas, perseguir y hazlos estallar!</p> 	<p>Jugar en un patio de recreo</p> 	<p>Jugar baloncesto con un amigo/a</p> 
<p>Patear una pelota de fútbol de un lado a otro</p> 	<p>Jugar rayuela</p> 	<p>Elige tu propia actividad: _____</p>	<p>Estirar</p> 
<p>Ir a nadar</p> 	<p>Juega vóleibol con un globo. ¿Cuánto tiempo puedes mantenerlo en el aire?</p>	<p>Sal a caminar con tu familia</p> 	<p>Jugar con un aro de hula</p> 