

MY BALTIMORE MARATHON



Camden Yards

Maryland Zoo



Aquarium

Bromo
Seltzer
Tower



Patterson Park



Lake Montebello



NAME/NOMBRE:

HOMEROOM/PRIMER MAESTRO:

Welcome to the new and improved BeeFit Fitness Challenge. Studies show that daily physical activity has a multitude of benefits for children and adolescence for both their physical and mental well-being. That's why this year, we are challenging students to complete 21 days of fitness!

Student will track their daily activity using the "My Baltimore Marathon" map. Students will earn **1 mile** for every 15-minutes of activity they complete with the goal of completing 26.2 miles, a Full Marathon! We encourage families to participate together and are providing some ideas to get you started! The goal is to get at least 30-minutes of activity in EVERY DAY!

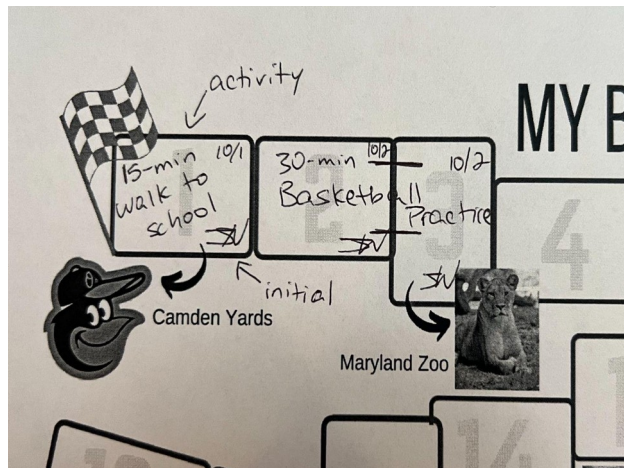
Activity ideas:

- Family walk in the park/neighborhood
- 15-minute dance party!
- Play catch or soccer with a family member or friend
- Find a workout online at cosmickids.com or gonoodle.com

Guidelines:

- 15 minutes of activity = 1 mile
- Earn 26.2 "miles" to complete a Marathon!
- Students can earn more than 1 mile in a day.
- Track progress by writing the date and activity in each box and have an adult initial.
- Turn in a completed map to your homeroom teacher for a raffle ticket to win prizes!

Example:



Bienvenido al nuevo y mejorado BeeFit Fitness Challenge. Los estudios demuestran que la actividad física diaria tiene multitud de beneficios para los niños y la adolescencia tanto para su bienestar físico como mental. ¡Es por eso que este año desafiamos a los estudiantes a completar 21 días de ejercicio físico!

El estudiante realizará un seguimiento de su actividad diaria utilizando el mapa "Mi maratón de Baltimore". Los estudiantes ganarán 1 milla por cada 15 minutos de actividad que completen con el objetivo de completar 26,2 millas, ¡un maratón completo! ¡Animamos a las familias a participar juntas y les brindamos algunas ideas para comenzar! ¡El objetivo es realizar al menos 30 minutos de actividad CADA DÍA!

Ideas de actividades:

- Paseo familiar por el parque/barrio.
- ¡Fiesta de baile de 15 minutos!
- Juegue a la pelota o al fútbol con un familiar o amigo.
- Encuentre un entrenamiento en línea en cosmickids.com o gonoodle.com

Pautas:

- 15 minutos de actividad = 1 milla
- ¡Gana 26,2 "millas" para completar un maratón!
- Los estudiantes pueden ganar más de 1 milla en un día.
- Realice un seguimiento del progreso escribiendo la fecha y la actividad en cada cuadro y tenga la inicial de un adulto.
- ¡Entregue un mapa completo a su maestro de salón para obtener un boleto para la rifa y ganar premios!

Ejemplo

:

