

# SUDDENLY IN CHARGE:

## Physical Activity



### Safety

Youth between the ages of 6 and 17 need at least of 60 minutes of exercise daily. Exercise can easily be achieved through short amounts of activity throughout the day. Children ages 2 to 5 should engage in small bursts of active play and activities every day.

Consider any safety risks that may be present before physical activity. Apply sunscreen before outdoor play and keep children hydrated by offering regular water breaks. Before riding a bicycle, scooter, or roller skates make sure the child is wearing a proper fitting helmet.

Water safety is also essential with children. Never leave children unattended when they are in a pool or even near a pool of any size. Talk with the guardians prior to babysitting regarding their rules on playing in or around water and what safety equipment a child should wear for physical activity.

### Activity

#### A-Maze-ing Race

Bring some sidewalk chalk and design a maze or obstacle course on the driveway. The maze can include a variety of different activities including the crab walk, hopscotch, spin in a circle, zig-zag run, skipping, bear crawl, frog jump, the alphabet (hopscotch along the alphabet), floor is lava (make circles that the child has to jump in to avoid the lava), and walk the line. Challenge the child to race through the maze!

### Snack

#### Fruit Cooler

**Ingredients:** 3 cups fruit, 3 cups 100% fruit juice, 1 tablespoon sugar and/or lime juice (optional)

**Directions:** Cut fruit into bite-sized pieces, place in blender. Add remaining ingredients. Blend until smooth. Refrigerate leftovers within 2 hours.

**Note:** Using frozen fruit will make your fruit cooler thick and icy!

*(Recipe and photo used with permission of Food Hero, [www.foodhero.org](http://www.foodhero.org), Oregon State University, <https://foodhero.org/recipes/fruit-cooler>)*

#### Wash your hands first!



Scan the QR code for more “Suddenly in Charge” tip sheets and connect with your local K-State Research and Extension office.



Publications from Kansas State University are available at:  
[bookstore.ksre.ksu.edu](http://bookstore.ksre.ksu.edu)

Brand names appearing in this publication are for product identification purposes only. No endorsement is intended, nor is criticism implied of similar products not mentioned.

Contents of this publication may be freely reproduced for educational purposes. All other rights reserved. In each case, credit Christina Holmes, et al., *Suddenly in Charge: Physical Activity*, Kansas State University, May 2020.

#### Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, J. Ernest Minton, Director.

MF3521 May 2020

**K-STATE**  
Research and Extension

Family and Consumer  
Sciences

# DE MOMENTO A CARGO:

## Actividad Física



### Seguridad

Los jóvenes de entre 6 y 17 años necesitan al menos 60 minutos de ejercicio al día. El ejercicio se puede lograr fácilmente a través de pequeñas cantidades de actividad durante todo el día. Los niños de 2 a 5 años deben participar en momentos cortos de juego activo y actividades todos los días.

Considera cualquier riesgo de seguridad que pueda estar presente antes de la actividad física. Aplica protector solar antes de jugar al aire libre y mantén a los niños hidratados ofreciendo agua regularmente. Antes de correr en bicicleta, scooter o patines, asegúrate de que el niño está usando un casco apropiado.

La seguridad del agua también es esencial con los niños. Nunca deje a los niños desatendidos cuando estén en una piscina o incluso cerca de una piscina de cualquier tamaño. Habla con los padres o encargados antes de cuidar a los niños sobre sus reglas para jugar en el agua o alrededor del agua y qué equipo de seguridad debe usar un niño para realizar actividad física.

### Actividad

#### Carrera Laberinto

Trae un poco de tiza a la acera y diseña un laberinto o una carrera de obstáculos en la entrada. El laberinto puede incluir una variedad de actividades diferentes que incluyen la caminata de cangrejo, la peregrina, girar en círculo, correr en zig-zag, saltar, gatear, saltar como rana, el alfabeto (alfabeto al estilo pelegrina), el piso es lava (haz círculos que el niño tenga que saltar para evitar la lava) y caminar por la línea. ¡Desafía al niño a correr por el laberinto!

### Merienda

#### Refresco de Frutas

**Ingredientes:** 3 tazas de fruta, 3 tazas de jugo de fruta 100%, 1 cucharada de azúcar y/o jugo de limón verde (opcional)

**Preparación:** Corta la fruta en pequeños trozos y póngalos en la licuadora. Añade el resto de los ingredientes. Licue hasta que esté como batido. Refrigera lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Notas:** La fruta ya congelada hace su refresco de frutas más espeso y helado.

*(Receta y foto utilizadas con permiso de Food Hero, [www.foodhero.org](http://www.foodhero.org), Oregon State University, <https://foodhero.org/recipes/fruit-cooler>)*

#### ¡Lávate las manos primero!



Escanee el código QR para obtener más hojas de consejos “De Momento, a Cargo” y conéctese con su oficina local de investigación y extensión de K-State.



Las publicaciones de la Universidad de el Estado de Kansas están disponibles en: [bookstore.ksre.ksu.edu](http://bookstore.ksre.ksu.edu)

Las marcas que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de el producto. No se pretende respaldar, ni se implican críticas a productos similares no mencionados.

El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, acredite a Christina Holmes et al., *Suddenly in Charge: Physical Activity (De Momento a Cargo: Actividad Física)*, Kansas State University, mayo de 2020.

#### Estación Experimental Agrícola de la Universidad Estatal de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en promoción del Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmendado. Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión de el Condado, Distritos de Extensión y Cooperación de el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, J. Ernest Minton, Director.

MF3521 Mayo 2020

Traducido por Elizabeth Brunscheen-Cartagena

**K-STATE**  
Research and Extension

Family and Consumer  
Sciences

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service