

EJERCICIOS DE LA VIDA SILVESTRE

Nombre _____

Fecha _____ Parque _____

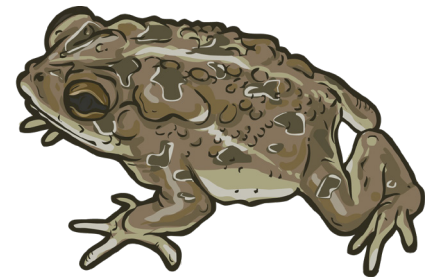
En los Parques Estatales de Florida, puedes mantenerte activo al aire libre al andar en bicicleta, practicar senderismo y nadar, por nombrar solo algunas actividades. ¡Lo llamamos ponerte "en forma en el parque"!

Intenta estos cuatro ejercicios de la vida silvestre. Están inspirados en un animal que vive en Florida para que puedas mantenerte saludable y fuerte como ellos.

Salta como rana

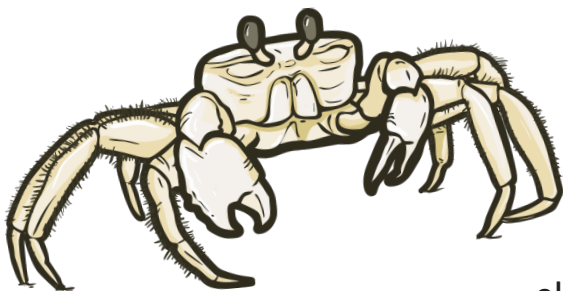
Cuando necesitan escapar rápidamente de depredadores, las ranas saltan grandes distancia para volver al agua. ¡Algunas ranas pueden saltar más de cuatro pies!

Busca dos objetos pequeños. Coloca uno en el suelo. Párate junto a él y salta lo más lejos que puedas en un solo brinco. Coloca el segundo marcador en el lugar en que aterrices. Mide la distancia que lograste brincar con una cinta métrica o con tus propios pies.



¿Qué tan lejos saltaste?

_____ pies



¿Cuánto tiempo te llevó?

_____ segundos

¡Los cangrejos fantasma son los crustáceos que corren más rápido en todo el mundo! Al correr por la playa, alcanzan las máximas velocidades cuando se mueven de lado.

Elige dos puntos que estén ampliamente separados el uno del otro, como árboles o marcadores del sendero. Comenzando en el primer punto, párate de lado de manera que tu cadera apunte hacia el segundo punto. Moviéndote tan rápido como puedas sin girar, desplázate de lado hasta el otro extremo. Pídele a un familiar o amigo que cuente cuántos segundos te toma llegar.

Muévete como cangrejo

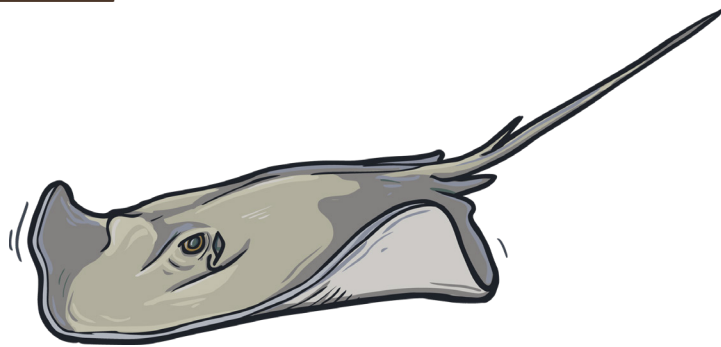




EJERCICIOS DE LA VIDA SILVESTRE

Aletea como una raya

Al deslizarse por el océano, las rayas de aguijón se desplazan agitando sus aletas hacia arriba y hacia abajo como si fueran alas. Las rayas de aguijón del sur tienen afilados agujones en la cola que usan para defenderse. ¡Ten cuidado si ves una!



Párate derecho, con los brazos extendidos hacia los lados a la altura de los hombros. Pídele a un amigo que cuente un minuto mientras agitas los brazos arriba y abajo. Cuenta el número de veces que puedes mover tus brazos de esta manera.

¿Cuántas veces pudiste aletear en un minuto?

Estírate como una grulla



¡Las grullas canadienses que viven en Florida pueden alcanzar los cuatro pies de altura! Con sus largos cuellos y alas, a menudo se estiran mientras picotean comida del suelo o al volar por el aire.

Párate con los pies juntos y la espalda derecha. Sin doblar las rodillas, estírate hacia abajo e intenta tocar las puntas de tus pies. Inténtalo de nuevo, pero esta vez sentado en el suelo con las piernas estiradas frente a ti.

¿Lograste tocar las puntas de tus pies?

¿Qué ejercicio de la vida silvestre te pareció más difícil?

¿De qué otras maneras te mantendrás “en forma en el parque” en tu visita de hoy?
