

Paso 1: Póngase en movimiento y registre su actividad

Desde ejercicios aeróbicos hasta paddleboard y mucho más. La actividad física es una gran manera de mantenerse saludable y en buena forma. Utilice la Página de Registro de Actividad de EZ Scan® (incluida) para mantener un registro de todas las actividades en un mismo lugar.

Cada actividad está equiparada a una milla de caminar o correr.*

Simplemente verifique en la Tabla de Equivalencia de Ejercicios (de la Página de Registro de Actividad de EZ Scan) para convertir en millas todos los minutos de actividad. Por ejemplo: lanzar balones a la canasta durante 15 minutos es igual a una milla de caminar o correr. ¡Las millas aumentan rápidamente!

Paso 2: Informe a los maestros sobre el éxito logrado

Los maestros necesitan saber lo bien que lo han hecho. Siga la siguiente instrucción:

Paso 3: Festeje & premie los éxitos

Un estudio reciente indica que agregar premios a un programa de ejercicios aumenta la participación en un 50%.

Los hábitos se forman cuando se estimulan los centros de premiación que tiene el cerebro. Fitnessfinders.net tiene más de 400 premios diferentes que a sus niños les encantará recibir. Tenemos premios tanto para el esfuerzo como para logros en arte, música, lectura, escritura (animales, números y también premios a medida).

Nota: El premio que se muestra en la Página de Registro es solamente una muestra de lo que hay disponible. El único premio que no puede comprarse es el famoso Toe Token®. Nos reservamos ese premio para que nuestras escuelas lo utilicen en sus Clubes de Millas.



¿Con qué frecuencia se debería dar un premio?

Fitness Finders recomienda premiar cada vez que se alcanzan de 3 a 5 millas, según la edad del niño y la disponibilidad de tiempo para la actividad.

No lo haga demasiado fácil. Es importante que los premios tengan valor. A los alumnos les encanta conseguir sus colores y actividades favoritas para mostrar lo que han logrado.

We are excited to help parents keep their children physically active while at home. And, by the way, we also have awards for classroom work – [Lápices](#), [Figuritas de Cuentos](#), [Tokens A+](#), y *muchos más*. Haga fácil que sus niños exhiban sus premios con cadenas o [Cadenitas o Cordes LaceLink](#). Efectivamente, nuestros premios también pueden motivar a sus niños para que hagan sus tareas escolares. ¡*Todos ganan!*



* La energía que se gasta tanto para correr como para caminar una distancia fija es casi la misma. Correr implica unas pocas calorías más, pero aun así está moviendo la misma cantidad de peso corporal para una misma distancia, solamente que más rápido. Sin embargo, si lo que se tiene en cuenta es un tiempo fijo, quien corre va más rápido y cubrirá más distancia, con lo que estará quemando más calorías.