

RETO DE FUERZA

Watch this activity demo on  YouTube 

Objetivo:

Realiza 1 minuto de un ejercicio de fuerza para hacerte fuerte física y mentalmente. Ser fuerte significa que puedes ser positivo en los momentos difíciles y defender a los demás cuando más lo necesitan

Qué necesitarás:

El vídeo de St. Jude Heroes Jr. ([link aquí](#)), un lugar seguro para moverse y ser activo

Cómo jugar:

- Ve el [video de St. Jude Heroes Jr.](#) y escucha la historia de Mason.
- Elige 1 de los 3 ejercicios de fuerza (flexiones, sentadillas de fuerza o caminata de cangrejo).
- Realiza tu ejercicio mientras sigues el cronómetro de 1 minuto del vídeo.
- Cuando termines, marca el Reto de Fuerza de St. Jude como completado en tu tarjeta de puntuación

St. Jude
Heroes Jr.



in support of



RETO DE AGILIDAD

Watch this activity demo on  YouTube 

Objetivo:

Realiza 1 minuto de un ejercicio de agilidad para aprender a pensar con los pies, ser capaz de adaptarse a nuevas situaciones y ser flexible ante los cambios.

Qué necesitarás:

El vídeo de St. Jude Heroes Jr. ([link aquí](#)), un lugar seguro para moverse y ser activo

Cómo jugar:

- Ve el [video de St. Jude Heroes Jr.](#) y escucha la historia de Gayatri.
- Elige 1 de los 3 ejercicios de agilidad (saltos de tijera, saltos de rana o pies rápidos).
- Realiza tu ejercicio mientras sigues el cronómetro de 1 minuto en el vídeo.
- Cuando termines, marca el Reto de Agilidad de St. Jude como completado en tu tarjeta de puntuación



in support of



RETO DE LA FUERZA DE VOLUNTAD

Watch this activity demo on  YouTube 

Objetivo:

Realiza 1 minuto de un ejercicio de fuerza de voluntad que te ayude a centrarte en lo que quieres y a esforzarte por conseguirlo.

Qué necesitarás:

El vídeo de St. Jude Heroes Jr. ([link aquí](#)), un lugar seguro para moverse y ser activo

Cómo jugar:

- Ve el [video de St. Jude Heroes Jr.](#) y escucha la historia de Mack.
- Elige 1 de los 3 ejercicios de fuerza de voluntad (Correr/Caminar, Equilibrio o Planchas de Héroe).
- Realiza tu ejercicio mientras sigues el cronómetro de 1 minuto en el vídeo.
- Cuando hayas terminado, marca el Reto de Fuerza de Voluntad de St. Jude como completado en tu tarjeta de puntuación



in support of



RETO DE LA BONDAD

Watch this activity demo on  YouTube 

Objetivo:

Realiza 1 minuto de un ejercicio de bondad para recordar que debes ayudar a los demás, mostrar respeto y vivir con generosidad.

Qué necesitarás:

El vídeo de St. Jude Heroes Jr. ([link aquí](#)), un lugar seguro para moverse y ser activo

Cómo jugar:

- Ve el [video de St. Jude Heroes Jr.](#) y escucha la historia de Jordyn.
- Elige 1 de los 3 ejercicios de bondad (sentadillas por parejas, relevos o saltos).
- Realiza tu ejercicio mientras sigues el cronómetro de 1 minuto en el vídeo.
- Cuando hayas terminado, marca el Reto de la Bondad de St. Jude como completado en tu tarjeta de puntuación



in support of



RETO DE VALENTÍA

Watch this activity demo on  YouTube 

Objetivo:

Realiza 1 minuto de un ejercicio de valentía para recordar que siempre debes dar lo mejor de ti, incluso cuando estés nervioso o tengas miedo.

Qué necesitarás:

El vídeo de St. Jude Heroes Jr. ([link aquí](#)), un lugar seguro para moverse y ser activo

Cómo jugar:

- Ve el [video de St. Jude Heroes Jr.](#) y escucha la historia de Kariann.
- Elige tu ejercicio favorito de cualquiera de los Retos de los Héroes de St. Jude.
- Las opciones son: Flexiones, Sentadillas de potencia, Caminata de cangrejo, Saltos de estrella, Saltos de rana, Pies rápidos, Correr/Caminar, Equilibrio, Planchas de héroe, Sentadillas en pareja, Relevos o Leapfrog.
- Realiza tu ejercicio mientras sigues el cronómetro de 1 minuto del vídeo.
- Cuando termines, marca el Reto de Valentía de St. Jude como completado en tu tarjeta de puntuación.



in support of

