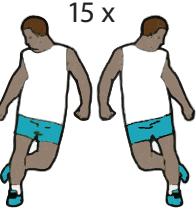
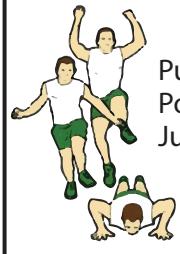
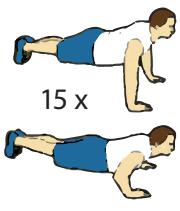
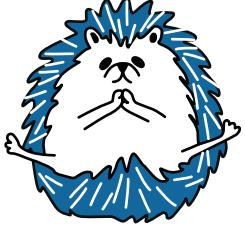
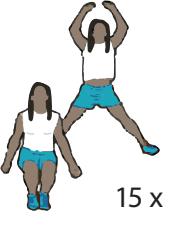
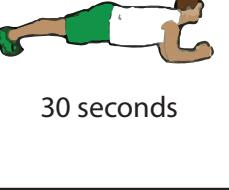
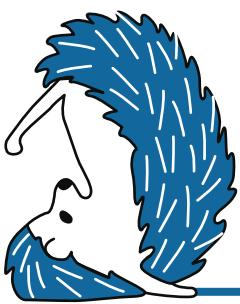
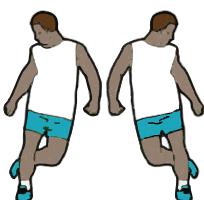
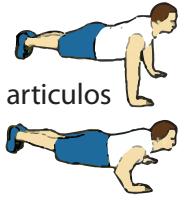
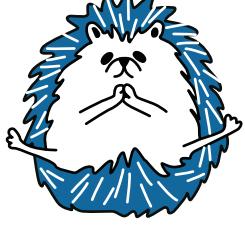
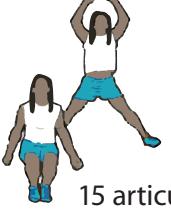
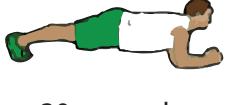


ACTIVITY BINGO

<p>Find something in your neighborhood that is yellow</p>	 <p>15 x</p>	<p>Walk or roll to your favorite park</p>	<p>Count the trees on your block</p>	 <p>Push up Pop up Jump!</p>
 <p>15 x</p>	<p>Arms up and wiggle your fingers and toes for 30 seconds</p>	<p>Go up and down the stairs 5 times</p>	<p>Visit a Traffic Playground <small>GreshamOregon.gov/Traffic-Playgrounds</small></p>	<p>Do your favorite yoga pose for 1 minute</p>
<p>Walk or roll to the nearest bus stop</p>	<p>Shake out your whole body for 30 seconds</p>		<p>Walk or roll to a school near you</p>	 <p>15 x</p>
 <p>1 minute</p>	<p>Count the number of wheels on your street</p>	 <p>15 x</p>	<p>Teach someone how to cross the street safely</p>	<p>Have a spontaneous dance party</p>
<p>Walk or roll to a library near you</p>	<p>Travel on a bike path</p>	<p>Walk or roll to the nearest park</p>	 <p>30 seconds</p>	<p>Count the stop signs on your street</p>



BINGO ACTIVO

<p>Encuentra algo en tu vecindario que sea amarillo</p>	<p>15 articulos</p> 	<p>Camina o anda en ruedas a tu parque favorito</p>	<p>Cuenta los árboles en tu cuadra</p>	<p>¡Flexiona, levántate y salta!</p> 
<p>15 articulos</p> 	<p>Levanta los brazos y mueve los dedos y los dedos de las manos y de los pies por 30 segundos</p>	<p>Sube y baja escaleras 5 veces</p>	<p>Visita una plaza de educación vial</p> <p><small>GreshamOregon.gov/ Traffic-Playgrounds</small></p>	<p>Haz tu pose de yoga favorita por 1 minuto</p>
<p>Camina o anda en ruedas a la parada de bus más cercana</p>	<p>Mueve tu cuerpo por 30 segundos</p>		<p>Camina o anda en ruedas a la escuela más cercana</p>	 <p>15 articulos</p>
<p>1 minuto</p> 	<p>Cuenta el número de ruedas que ves en tu cuadra</p>	<p>15 articulos</p> 	<p>Enséñale a alguien a cruzar la calle de forma segura</p>	<p>Ten una fiesta de baile espontánea</p>
<p>Camina o anda en ruedas a la biblioteca más cercana a ti</p>	<p>Pasea por una ruta de bicicleta</p>	<p>Camina o anda en ruedas al parque más cercano</p>	 <p>30 segundos</p>	<p>Cuenta los signos pares en tu cuadra</p>