

## ■ Entrenamiento de la fuerza de hormigas

Ant Strength Training

### ¿Cuántos flexiones puedes hacer?

Las hormigas pueden levantar objetos mucho más pesados que ellas.  
¿Puedes levantar tu propio peso corporal?

### How many push-ups can you do?

Ants can lift objects much heavier than themselves.  
Can you lift your own body weight?



## ■ Saltos largos de saltamontes

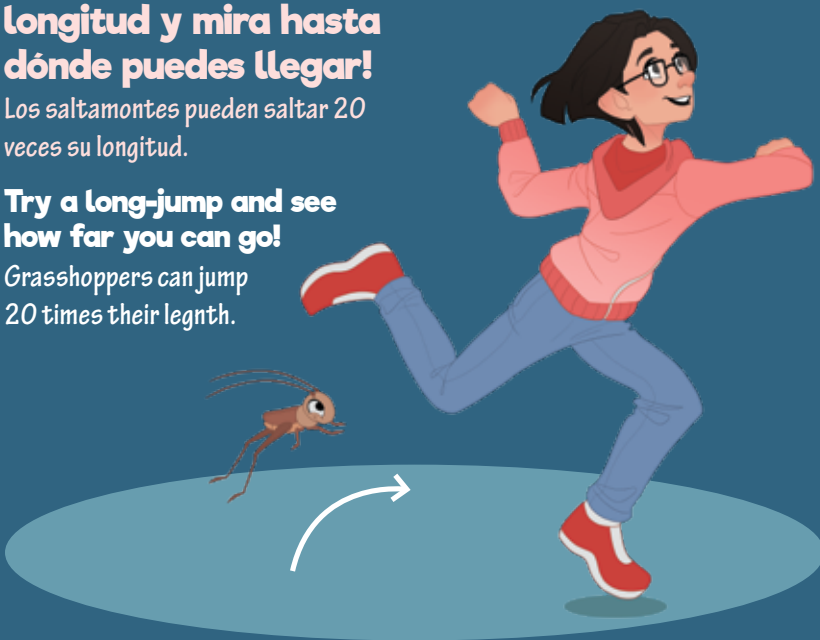
Grasshopper Long-jump

### ¡Prueba un salto de longitud y mira hasta dónde puedes llegar!

Los saltamontes pueden saltar 20 veces su longitud.

### Try a long-jump and see how far you can go!

Grasshoppers can jump 20 times their length.



¡REGISTRA tu caminata en  
[kidsinparks.com](http://kidsinparks.com)

obtén premios gratis!

TRACK your hike and get free prizes!!



¡Gracias por acompañarnos hoy!  
Thanks for joining us!

¡Visite nuestro sitio de web para encontrar más aventuras de SENDEROS cerca de usted!

Visit our website to find more adventures near you!



# ¡Síguenos!

Follow us!



@KidsInParks



@KidsInParksBRPF

Socios del Programa



Follow this brochure through different animal exercises and become an Animal Athlete!

¡Sigue este folleto a través de diferentes ejercicios con animales y conviértete en un animal atleta!

# Animales Atletas / Animal Athletes



**Precaución:** Realiza estos ejercicios con la supervisión de un adulto.  
**Caution:** Perform these exercises with adult supervision.

## ■ Aleteos de Colibri

### Hummingbird Handswings

**¿Cuántos aleteos puedes hacer en 30 segundos?**

Los colibríes aletean sus alas más de 50 veces por segundo.

**How many wing-flaps can you do in 30 secs?**

Hummingbirds flap their wings over 50 times per second.



## ■ Salto de altura de un venado

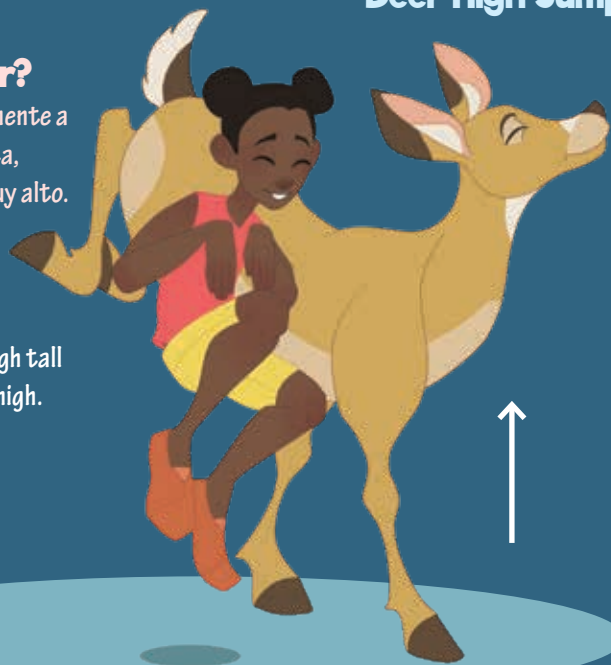
### Deer High Jump

**¿Qué alto puedes saltar?**

Para moverse rápidamente a través de la hierba alta, los venados saltan muy alto. ¡A veces 6 pies!

**How high can you jump?**

To move quickly through tall grass, deer leap very high. Sometimes 6 feet!



## ■ Equilibrio de la ardilla

### Squirrely Balancing

**Camina como si estuvieras en una barra de equilibrio. ¿Que tan rapido puedes ir?**

Las ardillas tienen colas largas para ayudarlas a mantener el equilibrio mientras se mueven por las ramas.

**Walk like you are on a balance beam. How fast can you go?**

Squirrels have long tails to help them balance as they move along branches.



## ■ Salto de rana

### Frog Hop

**¡Salta como una rana que escapa de un depredador!**

Las ranas usan sus fuertes patas traseras para alejarse de las serpientes y las garzas.

**Hop like a frog escaping a predator!**

Frogs use strong back legs to hop away from snakes and herons.



## ■ Postura halcón

### Hawk Stance

**¿Cuánto tiempo puedes mantenerte en equilibrio sobre una pierna?**

Para conservar energía, las aves rapaces se paran sobre una pata a la vez.

**How long can you balance on one leg?**

To conserve energy, birds of prey stand on one leg at a time.



## ■ Carrera de Conejo

### Rabbit Dash

**Corre en zig-zag hacia un árbol para esconderte detrás de él.**

Cuando los persiguen, los conejos corren en zig-zag hasta que encuentran refugio.

**Run in a zig-zag to a tree to hide behind.**

When being chased, rabbits sprint in a zig-zag pattern until they find cover.

