

Comer

Dato: comer un desayuno saludable puede ayudarte a que te vaya mejor en la escuela.

CHARADAS
HEALTHY

Correr

Dato: teniendo en cuenta la cobertura que los medios de comunicación le dan a la maratón de Boston, esta carrera es el segundo evento deportivo de un solo día más grande del mundo.

CHARADAS
HEALTHY

Kickboxing

Dato: el término “kickboxing” hace referencia a una variante de los estilos de artes marciales Muay Thai y Karate, y se creó en la década del 50.

CHARADAS
HEALTHY

Practicar yoga

Dato: en los EE.UU. se ha practicado yoga desde fines del siglo XIX, pero es una práctica mucho más antiguo (miles de años).

CHARADAS
HEALTHY

Bailar

Dato: el baile puede representar o expresar ideas o emociones, o contar una historia.

CHARADAS
HEALTHY

Patinar sobre hielo

Dato: las pistas de hielo aparecieron en 1877 en Bélgica, Francia y en los EE.UU.: Baltimore, Nueva York y Filadelfia.

CHARADAS
HEALTHY

Paseo en monopatín

Dato: el paseo en monopatín se llamó en principio “surf de acera”, y los primeros patinadores imitaban el estilo y los movimientos de los surfistas.

CHARADAS
HEALTHY

Saltar la cuerda

Dato: la mayoría de las cuerdas de saltar modernas son de tela, de plástico, de cuentas enhebradas o de cable forrado de plástico.

CHARADAS
HEALTHY

Natación

Dato: el combinado individual (“IM” en inglés) es una combinación de los cuatro estilos de natación. Primero se nada mariposa, luego espalda, luego pecho y finalmente, libre.

CHARADAS
HEALTHY

Surf

Dato: los campeonatos internacionales anuales de surf se hacen en Hawaii.

CHARADAS
HEALTHY

Jugar al fútbol americano

Dato: el fútbol americano se desarrolló a partir del rugby, deporte en el que se patea una pelota hacia un arco o se corre hasta atravesar una línea.

CHARADAS
HEALTHY

Jugar al fútbol

Dato: la Copa del Mundo de la FIFA es vista por el doble de personas que las Olimpiadas de verano.

CHARADAS
HEALTHY

Jugar al baloncesto

Dato: hasta el año 1906 se usaban canastos de duraznos como cestas de anotación; en ese año finalmente fueron sustituidos por los aros de metal.

CHARADAS
HEALTHY

Jugar al voleibol

Dato: el voleibol de playa se juega sobre arena, con sólo 2 jugadores por equipo, no 6.

CHARADAS
HEALTHY

Dormir

Dato: entre los 12 y 17 años de edad, necesitas de 8 a 9 horas de sueño por noche. Intenta mantener a diario el mismo patrón de sueño, para asegurarte un cerebro sano y alerta.

CHARADAS
HEALTHY