



¡ÚNETE AL DESAFÍO FAMILIAR DEL ZAPATO VERDE DE CAMINAR, LLEGAR EN REUDAS Y HACER ACTIVIDADES!

¡DESAFÍA A TI MISMO O A TODA TU FAMILIA A CAMINAR O ANDAR EN BICICLETA, SCOOTER O PATINETA EN TU VECINDARIO DURANTE 30 DÍAS!

(mantengan la distancia social con los demás; elijan hacer ejercicio en el interior si es necesario)

CONSTRUYE EL CONOCIMIENTO SOBRE LA SEGURIDAD DE LAS BICICLETAS Y/O PEATONES, LA SALUD, EL MEDIO AMBIENTE Y NUESTRA COMUNIDAD.

¡COMPITE CON OTRAS FAMILIAS Y ESCUELAS POR LA MAYOR CANTIDAD DE MILLAS, MINUTOS O PASOS!

TODAS LAS PRESENTACIONES SERÁN RECONOCIDAS Y ¡ENTRARÁN EN UN SORTEO DE PREMIOS DIVERTIDOS!



CÓMO PARTICIPAR:



- Visite la página web del *Green Sneaker Challenge* en www.sonomasaferoutes.org para descargar las hojas de seguimiento y/o de bingo de actividades (en inglés y español)
- Registra tus viajes diarios a pie o sobre ruedas en las **hojas de registro de viajes** del Desafío del Zapato Verde **Y/O**
- Marque las actividades que hagas en la **hoja de "Bingo" de actividades** del Desafío del Zapato Verde.
- **Opcional:** Dáde "Me gusta" a la página de Facebook de Rutas Seguras a la Escuela del Condado de Sonoma para recibir noticias de desafío y/o eventos futuros.
- Envía los registros y las hojas de actividades al programa de Rutas Seguras a la Escuela por correo electrónico a saferoutes@bikesonoma.org o por correo postal a la atención de: **Green Sneaker Family Challenge, Sonoma County Bicycle Coalition, PO Box 3088, Santa Rosa, CA 95402-3088**





HOJA DE SEGUIMIENTO FAMILIAR DE 30 DÍAS

TOTALES DE TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA PARTICIPANTES

NOMBRE DE CONTACTO DE LA FAMILIA _____

DIRECCIÓN _____

TEL _____ CORREO ELECTRÓNICO _____

FECHA	MILLAS (si aplica)	ACTIVIDAD DE CAMINAR, ANDAR EN BICI/SCOOTER/PATINETE/PATINES, EJERCICIO AL INTERIOR	HORAS	MINUTAS	PASOS (si está disponible/aplicable)
TOTALES (SUMAR CADA COLUMNA)					



HOJA DE ACTIVIDAD DE BINGO

¡Visite sonomasaferroutes.org a la página web **Green Sneaker Family Challenge** para los enlaces a todos los videos y recursos en internet mencionados arriba!

¡Tache todos los cuadros que pueda en 30 días!



<p>Practica los hábitos seguros en cruces de peatones: mirar a la izquierda, a la derecha, a la izquierda de nuevo y a su alrededor, esperar a que todos los conductores se detengan y le vean antes de cruzar, luego cruzar caminando mientras se mantiene aler-</p>	<p>Ve los dos videos "Pedestrian Safer Journey" y "Bicycle Safer Journey" (elegir la versión para tu grupo de edad) y si es posible, hacer la prueba después. Encuentra el video en http://www.pedbikeinfo.org/pedsaferjourney/el_sp.html / y en http://www.pedbikeinfo.org/bicyclesaferjourney/el_sp.html</p>	<p>Juego de búsqueda a pie o en bicicleta #1: Encierra en un círculo las cosas de la siguiente lista que viste: un perro con correa, una señal de alto, una señal de límite de velocidad, un buzón rojo, una flor amarilla, una casa verde.</p>	<p>Estudia con un adulto el compromiso "Modelo para llegar en ruedas" de caminar y andar en bicicleta de forma responsable (que se encuentra en la página del <i>Green Sneaker Challenge</i> (Desafío del Zapato Verde)) y acepten seguir estas reglas cuando caminen o</p>	<p>Ve un video (o pregunta a un adulto) para aprender, practicar y memorizar tus señales de mano para girar a izquierda y derecha y detenerte, y demuéstraslas a otra persona. <i>Puedes encontrar un video en la página web del Green Sneaker Challenge.</i></p>
<p>Juego de búsqueda a pie o en bicicleta #2: Encierra en un círculo las cosas que viste: Un pájaro en un cable, otras personas caminando, una pequeña biblioteca gratuita, un periódico, un gato negro, una hoja</p>	<p>Dibuja un mapa de tu ruta a la escuela o a otro lugar favorito a una distancia fácil de recorrer a pie o en bici desde tu casa. Incluye las cosas especiales que te encanta ver en tu ruta.</p>	<p>¡Decora tu bici, tu casco y/ o tus tenis! <u>Opcional:</u> Tómale una foto y envíanosla por correo electrónico a saferoutes@bikesonoma.org y podremos compartirla en Facebook (FB)!</p>	<p>Haz la revisión rápida ABC (aire, freno, cadena/cables) a la bicicleta y averigua por qué es importante hacer eso cada vez que montas en ella. <u>Opcional:</u> ¡enséñasela a alguien más!</p>	<p>Escribe un poema haiku relacionado con andar en bici o a pie <i>Renglón 1: 5 sílabas</i> <i>Renglón 2: 7 sílabas</i> <i>Renglón 3: 5 sílabas</i> <u>Opcional:</u> envíanoslo por correo electrónico a saferoutes@bikesonoma.org y ¡tal vez lo compartamos en FB!</p>
<p>Participa en un "paseo sensorial" a pie o en bici. Después, dibuja o escribe sobre algo que hayas visto con tus ojos, algo que hayas oído, algo que hayas tocado, y algo que hayas olido.</p>	<p>Haz una lista de 5 a 10 beneficios de caminar o ir en bicicleta a la escuela o en tu vecindario en vez de ir en auto. Elige uno o más beneficios y haz un dibujo que lo acompañe. <u>Opcional:</u> envíanos tu dibujo por correo electrónico y ¡tal vez lo compartamos en FB!</p>	<p>Juego de búsqueda a pie o en bicicleta #3: Encierra en un círculo las cosas que viste: Un bache, una casa blanca, una tienda, una bandera, una cerca blanca de estacas, un auto azul</p>	<p>Utiliza la lista de verificación "NHTSA Walkability Checklist" (localízala a través de Google) para evaluar qué tan fácil sea tu vecindario para transitar a pie. <u>Opcional:</u> Escribe una carta con tus observaciones y ¡envíanosla por correo electrónico!</p>	<p>Lee (o pide a un adulto te lea) un libro que te interese y que tenga la palabra "bicicleta o bici" en el título. Utiliza el recurso gratuito en línea overdrive.com, haz clic en "children" y busca "bike" para obtener una lista.</p>
<p>Ve un video sobre cómo ajustar correctamente un casco de ciclista y demuéstralo a otra persona cómo hacerlo. <i>Puedes encontrar un video en la página web del Green Sneaker Challenge.</i></p>	<p>Escribe un cuento o una anotación en un diario sobre una experiencia de caminar, ir de excursión o andar en bicicleta (verdadero o ficticio). <u>Opcional:</u> envíanoslo por correo electrónico y ¡tal vez lo compartamos en FB!</p>	<p>Escucha el álbum de Big Tadoo Puppet Crew "A Breath of Fresh Air, The Walk & Roll Solution" en Soundcloud (enlace en la página web del Green Sneaker Challenge)</p>	<p>Juego de búsqueda a pie o en bicicleta #4: Encuentra artículos que sean todos de los siguientes colores: Rojo, Amarillo, Azul, Verde, Negro, Café, Gris y Naranja. (<i>encierra en un círculo los colores que</i></p>	<p>Inventa una canción corta o un rap sobre caminar o andar en bici, patineta, patines, o scooter, y preséntalo para otra persona. <u>Opcional:</u> ¡Grábalo y envíanos la grabación!</p>
<p>Juego de búsqueda a pie o en bicicleta #5: A ver si escuchas los siguientes sonidos: ladridos de perro, chirridos de pájaros, motor de auto, zumbidos de insectos, avión, risas, la palabra "hola/hello". (encierra con un círculo lo que oíste)</p>	<p>Ve un video sobre cómo reparar una llanta pinchada en una bicicleta (o pregúntale a un adulto). <u>Opcional:</u> ¡Inténtalo tú mismo si tienes los recursos y algo de ayuda! <i>Avanzado: ¡enseña a otra persona a hacerlo!</i> <i>Puedes encontrar un video en la página web del Green Sneaker Challenge.</i></p>	<p>Ve un video sobre cómo circular por las intersecciones en bicicleta. Habla con un adulto sobre la seguridad al circular en bicicleta por las intersecciones. Si es posible, practica con un adulto en una calle tranquila.</p>	<p>Ve un video sobre la posición del "pedal de fuerza" de la bicicleta. Practica en tu propia bicicleta, si es posible, y demuéstralo a otra persona. <i>Puedes encontrar un video en la página web del Green Sneaker Challenge.</i></p>	<p>Ve un video sobre cómo asegurar tu bicicleta correctamente con candado y demuestra a otra persona cómo hacerlo. <i>Puedes encontrar un video en la página web del Green Sneaker Challenge.</i></p>
<p>Escribe un poema acróstico con una de las siguientes palabras o frases: BICICLETA, CAMINAR, PEATÓN, RUTAS SEGURAS A LA ESCUELA, TRANSPORTE, O ECO-LÓGICO</p>	<p>Utiliza un mapa en línea como Google para trazar la ruta más segura para ir a pie o en bicicleta a la escuela desde tu casa o un lugar de encuentro. (O habla con tu padre/madre/tutor sobre la ruta que tomarías)</p>	<p>Haz un dibujo y escribe un eslogan que ilustre por qué caminar o andar en bicicleta, scooter o patineta es bueno para tu SALUD.</p>	<p>Calcula cuántas libras de contaminación atmosférica generas si vas y vienes de la escuela en automóvil todos los días durante 180 días de escuela al año. Utiliza el cálculo 1 milla = 0,97 libras de contamina-</p>	<p>Juego de búsqueda a pie o en bicicleta #6: Encierra en un círculo las cosas que viste: un tocón de árbol, una roca plana, un hongo, una banca, una maceta, una ardilla.</p>



RUTAS SEGURAS A LA ESCUELA DEL CONDADO DE SONOMA



HOJAS DE SEGUIMIENTO Y ACTIVIDADES DE BINGO



PORTADA PARA ENVÍO POR CORREO

Enviar las Hojas de Segumientos y/o Actividades de BINGO llenadas al Programa de Rutas Seguras a la Escuela enviando por correo electrónico una copia escaneada o una foto de la hoja a saferoutes@bikesonoma.org o por correo postal a la atención de: **Green Sneaker Family Challenge, Sonoma County Bicycle Coalition, PO Box 3088, 95402-3088**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE _____

GRADO _____ ESCUELA _____

Proporcionar información adicional de contacto para el reconocimiento futuro de la participación en el desafío:

NOMBRE DEL PADRE/MADRE _____

CORREO ELECTRÓNICO DEL PADRE/MADRE _____

TELÉFONO DEL PADRE/MADRE _____

DIRECCIÓN _____

CIUDAD _____ CODIGO POSTAL _____



METROPOLITAN
TRANSPORTATION
COMMISSION