



“Move It Madison”

Mayo 2020

¡Manténgalo en movimiento en mayo en este menú de actividades GRATUITAS! Sigue tu progreso, ¡Cuenta tus puntos y participa para ganar premios! Para más detalles y para registrarse, visite mscr.org. Envíe sus puntos totales ganados en línea antes del 7 de junio para calificar.

#MoveItMadison Actividades gratuitas de parque y recreación

<p>¡Mayo es el mes de la bicicleta! Aprenda cómo hacer controles de seguridad para bicicletas en bikeleague.org</p> <p>1 punto</p>	<p>Tómese un descanso para Mindfulness en SelfCompassion.org</p> <p>2 puntos</p>	<p>Tener una fiesta de baile.</p> <p>1 punto</p>	<p>Visite un parque o área natural que nunca haya explorado.</p> <p>2 puntos</p>	<p>Camine en el Parque de Conservación Cherokee Marsh y encuentre la golondrina y gorriones Busque allaboutbirds.org</p> <p>2 puntos</p>	<p>Siga a MSCR en los sitios de redes sociales: Facebook @MSCRFun Twitter @MSCRRec Instagram @mscrmadison</p> <p>2 puntos</p>	<p>Disfruta de un atardecer o un amanecer.</p> <p>2 puntos</p>
<p>Camina en el Parque de Conservación Edna Taylor y encuentra la grúa Sand Hill, y otras aves hermosas. Buscar allaboutbirds.org</p> <p>2 puntos</p>	<p>Inscriba a un miembro de la familia para una clase de verano de MSCR en mscr.org</p> <p>1 punto</p>	<p>Camina 30 minutos y enumera todos los animales / criaturas que ves.</p> <p>1 punto</p>	<p>¡Tómate un descanso activo de 10 minutos afuera!</p> <p>1 punto</p>	<p>Ama la astronomía? ¡Sal a ver el cielo nocturno! Visita skymaps.com</p> <p>1 punto</p>	<p>Coma alimentos limpios, no procesados, comida chatarra o comida rápida.</p> <p>2 puntos</p>	<p>“Desenchufe” de la tecnología durante 60 minutos antes de acostarse.</p> <p>2 puntos</p>
<p>Caminata por un parque de conservación visite Parques Madison</p> <p>2 puntos</p>	<p>Beba ocho vasos de agua de 8 onzas en un día.</p> <p>2 puntos</p>	<p>Tiempo de fotos! Tome una foto frente a cualquier cartel de Madison Park y publíquela con el #MoveItMadison</p> <p>2 puntos</p>	<p>Visite a MSCR #SaferAtHome y complete una actividad.</p> <p>2 puntos</p>	<p>Encuentra un vehículo de la ciudad desde tu ventana o parque del vecindario.</p> <p>1 punto</p>	<p>Pruebe una nueva receta y agregue una fruta / verdura que nunca haya probado.</p> <p>1 punto</p>	<p>Tómese un descanso de las redes sociales por el día.</p> <p>2 puntos</p>
<p>¡Ve a volar una cometa! ¿Necesitas una cometa? Se creativo y haz una. Etiquetarnos en #MoveItMadison</p> <p>2 puntos</p>	<p>Escribe algo bueno que sucedió hoy</p> <p>1 punto</p>	<p>¡Ir a pescar! ¿Sin equipo? ¡Crea tu propio juego de pesca! cityofmadison.com/parks/fishing</p> <p>1 punto</p>	<p>FaceTime o llame a un familiar o amigo..</p> <p>2 puntos</p>	<p>Haga una actividad del MSCR Virtual Outdoor Club en mscr.org</p> <p>1 punto</p>	<p>Leer por 30 minutos. Visite mscr.org para obtener información sobre el estado físico.</p> <p>2 puntos</p>	<p>Siga a Madison Parks en las redes sociales: Facebook @cityofmadisonparks Instagram @madisonparkswi Gorjeo @madisonparkswi</p> <p>2 puntos</p>
<p>Etiqueta con #MoveItMadison mientras realizas una actividad.</p> <p>1 punto</p>	<p>Recoge la basura en el parque de tu vecindario. Vea la barra lateral para consejos de seguridad.</p> <p>2 puntos</p>	<p> CRÉDITO ADICIONAL Mayo es el mes de la bicicleta: gana dos puntos extra un día por cada 30 minutos en bicicleta Visite ridehealthy.com</p> <p>2 puntos</p>	<p>Consejos para recoger basura</p> <ul style="list-style-type: none"> • No entre en contacto directo con la basura. • Use guantes protectores y una máscara. • Use una herramienta de recolección de basura. • Deseche la basura en bolsas en los botes de basura de los parques. • Use desinfectante para manos cuando termine. • Lávese las manos con agua y jabón durante un mínimo de 20 segundos cuando regrese a casa. <p>Aprenda más visitando: CityofMadison/Parks y busque “voluntariado”</p>		<p>CUENTA TOTAL DE PUNTOS</p> <p>OBJETIVO: 40 PTOS PARA ELEGIBILIDAD DE PREMIO EXTRA</p>	

Siga a MSCR y Madison Parks en las redes sociales y etiquétanos
#MoveItMadison #SaferAtHome

