

Physical Activity Resources for Parents and Educators

Online Resources:

- Sesame Street: [Song: Shake Shake The Mango Tree](#)
- Sesame Street: [Grover's Workout Video](#)
- Bino and Fino: [Head Shoulders Knees and Toes Afrobeat](#)
- Rock 'N Learn: [Going on a Bear Hunt](#)
- [Potter, Potter the Healthy Otter](#): The [Potter the Otter Channel](#) offers many healthy stories and videos.
- [Screen Free Week](#)

Local Resources:

- [Boston Center for Youth and Families](#) (BCYF): Offers low-cost programming for children and families.
- [Boston Public Library](#): Offers programming and activities [for kids](#) and [Museum Passes](#)
- [Boston Parks and Recreation](#): Use their website to find parks and playground across Boston. They also offer free fitness classes throughout the year.
- [Massachusetts State Parks](#): There are over 150 state parks in Massachusetts. Many are in or around Boston and offer various activities such as hiking, swimming and paths for walking and biking.
- [All Dorchester Sports & Leadership](#): Offers a variety of sports programs, enrichment opportunities as well as fitness and nutrition classes.
- [Girls on the Run](#)
- [Let's Get Movin' East Boston](#): Program for children and teens that promotes physical activity, teaches proper nutrition, and helps young people make healthier choices.
- [Sportsmen's Tennis & Enrichment](#): Offers free or low-cost tennis, academics, and life skills programming to youth.
- [YMCA of Greater Boston](#)

Recursos de Educación Física para Padres y Educadores

Recursos en Línea:

- Canción: [Vamos a Cazar un León](#)
- [Cosmic Yoga Video](#)
- Canción: [Cabeza, hombros, rodillas y pies.](#)
- Sesame Street: [Ejercicio con Archibaldo](#)
- [Potter, Potter the Healthy Otter:](#)
- [Screen Free Week](#)
-

Recursos Locales:

- [Boston Center for Youth and Families](#) Ofrece programación de bajo costo para niños y familias.
 - [YMCA of Greater Boston](#)
1. [Sportsmen's Tennis & Enrichment:](#) Ofrece programas gratuitos o de bajo costo de tenis, académicos y habilidades para la vida para jóvenes.
 - [All Dorchester Sports & Leadership:](#) Ofrecemos una variedad de programas deportivos, oportunidades de enriquecimiento, así como clases de acondicionamiento físico y nutrición.
 - [Let's Get Movin' East Boston:](#) Programa para niños y adolescentes que promueve la actividad física, enseña sobre la nutrición adecuada y ayuda a los jóvenes a tomar decisiones más saludables.
 - [Girls on the Run](#)
 - Boston Public Library: Ofrece programación y actividades para niños y [Pases](#) para el Museo
 - [Boston Parks and Recreation:](#) Use su sitio web para encontrar parques y parques infantiles en Boston. También ofrecen clases gratuitas de gimnasia durante todo el año.
 - [Massachusetts State Parks:](#) Hay más de 150 parques estatales en Massachusetts. Muchos se encuentran en Boston o sus alrededores y ofrecen diversas actividades como senderismo, natación y senderos para caminar y andar en bicicleta.