



CHOCA ESOS 5 POR FITNESS

.....

Para jóvenes de 12 a 14 años que quieren
estar en forma.

***Special
Olympics***



Agradecimientos



Agradecimiento especial a la Escuela Secundaria James W. Robinson, una Escuela Campeona Unificada, y a los Atletas de las Olimpiadas Especiales de Virginia y los Compañeros Unificados que aparecen en estas tarjetas: Franky, Isaiah, Jack, Kaity y Shawn.

.....



.....

The contents of these "High 5 for Fitness Cards" were developed under generous funding from the US Department of Education, #H380W150001 and #H380W160001. However, those contents do not necessarily represent the policy of the US Department of Education, and one should not assume endorsement by the Federal Government.

Special Olympics Health activities are supported by many sources, including in the United States by Grant Number NU27DD000021 from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services, with \$18.1 M (64%) financed with U.S. Federal funds and \$10.2 M (36%) supported by non-federal sources. These contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services.

Choca esos 5 por fitness tiene 3 niveles.



NIVEL 1:
Básico



NIVEL 2:
Intermedio



NIVEL 3:
Avanzado

Choca esos 5 por fitness tiene ejercicios que pueden ayudarte a mejorar tu flexibilidad, resistencia y fuerza. Hay ejercicios para jóvenes en todos los niveles. Comienza con los ejercicios básicos. ¿Son los ejercicios demasiado fáciles? Puedes pasar al siguiente nivel, hacer más ejercicio, hacer más de cada ejercicio o hacer una pausa más corta entre ejercicios.

INSTRUCCIONES

Flexibilidad

Haz cada ejercicio de flexibilidad durante 30 segundos. Asegúrate de elongar ambos lados del cuerpo si el estiramiento solo se centra en un lado. Haz 3 series.

Resistencia

Haz cada ejercicio de Resistencia durante 30 segundos. Descansa 30 segundos entre cada ejercicio. Haz 3 series.

Fuerza

Haz 10 repeticiones de cada ejercicio de fuerza. Descansa 30 segundos entre cada ejercicio. Haz 3 series.



NIVEL 1

Básico

Nivel 1 • Flexibilidad

1



ESTIRAMIENTO DE MARIPOSA

1. Siéntate erguido con las plantas de los pies juntas.
Acerca los pies al cuerpo.
2. Deja que las rodillas caigan hacia el suelo.
3. Inclínate hacia delante hasta que sientas un estiramiento.



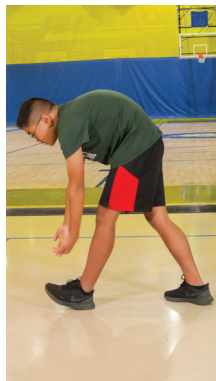
Nivel 1 • Flexibilidad

1



PALAS PARA ISQUIOTIBIALES

1. Párate con el talón derecho adelante, los dedos de los pies apuntando arriba y la pierna recta.
2. Inclínate hacia delante, estira las manos hacia el pie derecho y luego recoge las manos.
3. Da un paso hacia delante y vuelve a la posición inicial. Repite con el talón izquierdo hacia delante.



Nivel 1 • Flexibilidad

1



ESTIRAMIENTO DE PECHO Y HOMBROS

1. Ponte de pie y junta las manos detrás de la espalda.
2. Levanta las manos lo más alto posible mientras mantienes los codos rectos.
3. Mantén la espalda recta y el mentón levantado.



Nivel 1 • Flexibilidad

1



ROTACIONES EN T

1. Párate con los pies juntos y los brazos estirados hacia los lados formando una "T".
2. Gira la parte superior de tu cuerpo hacia un lado lo máximo posible.
3. Vuelve al centro y gira hacia el otro lado.



Nivel 1 • Resistencia

1



MARCHA

1. Marcha en el lugar o en movimiento.



Nivel 1 • Resistencia

1



GOLPES RÁPIDOS

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros y flexiona las rodillas.
2. Aprieta los puños con ambas manos y mantenlas frente al pecho. Mantén los codos a los lados.
3. Usa el brazo derecho para dar un golpe rápido hacia delante y lleva el brazo hacia atrás.
4. Repite el mismo movimiento con tu brazo izquierdo.



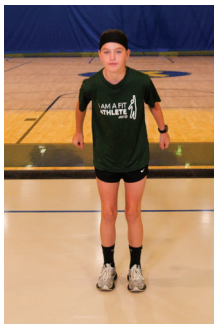
Nivel 1 • Resistencia

1



SALTOS DE ESQUÍ

1. Párate con los pies juntos y las rodillas flexionadas. Coloca los brazos a los lados con los codos en flexión como si estuvieras sujetando unos bastones de esquí.
2. Salta hacia la izquierda y gira para que las caderas y los dedos de los pies apunten hacia la derecha. Luego salta hacia la derecha y gira para que las caderas y los dedos de los pies apunten hacia la izquierda.
3. Sigue saltando y girando como si estuvieras esquiando.



Nivel 1 • Resistencia

1



TOQUES DE CODO A RODILLA

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros. Dobra los brazos y mantén los codos extendidos frente a ti a la altura de los hombros.
2. Levanta la rodilla izquierda para tocarla con el codo derecho. Luego baja la rodilla, cambia y toca la rodilla derecha con el codo izquierdo.





ABDOMINALES

1. Recuéstate boca arriba con las rodillas en flexión, los pies apoyados en el suelo y las manos sobre los muslos.
2. Levanta la cabeza, los hombros y la parte superior de la espalda mientras llevas las manos a las rodillas.
3. Mantén la posición y luego vuelve a bajar.



Nivel 1 • Fuerza

1



ELEVACIÓN DE BRAZOS Y PIERNAS

1. Comienza poniéndote de rodillas.
2. Levanta el brazo derecho y la pierna izquierda al mismo tiempo, sostén esa posición y baja.
3. Repite el movimiento con el brazo izquierdo y la pierna derecha.





PLANCHA SOSTENIDA

1. Comienza en la posición de plancha con las manos apoyadas en el suelo, de puntillas y los brazos estirados.
2. Mantén los músculos centrales contraídos y la espalda plana.
3. Mantén esta posición durante 30 segundos.





SENTADILLAS

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros y mantén los brazos estirados hacia delante a la altura de los hombros.
2. Flexiona las rodillas y las caderas como si estuvieras sentado en una silla.
3. Estira las rodillas y vuelve a ponerte de pie.





NIVEL 2

.....

Intermedio

Nivel 2 • Flexibilidad

2



ROTACIONES DE MUÑECA Y TOBILLO

1. Extiende los brazos hacia los lados.
2. Haz círculos con tus muñecas en una dirección y luego en la dirección opuesta.
3. Levanta tu pie derecho y haz círculos con tu tobillo derecho en una dirección y luego en la dirección opuesta. Cambia y repite el movimiento con el tobillo izquierdo.



Nivel 2 • Flexibilidad

2



ABRAZOS A LA RODILLA DE PIE

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros. Flexiona tu rodilla derecha y llévala hacia tu pecho.
2. Toma tu rodilla con ambas manos y llévala hacia tu cuerpo y mantén la posición. Puedes apoyarte contra una pared para mantener el equilibrio.
3. Cambia de lado y repite lo mismo con la rodilla izquierda.



Nivel 2 • Flexibilidad

2



TOQUE DE DEDOS AL CAMINAR

1. Da un paso adelante y levanta tu pierna derecha a la altura de tu cadera. Extiende la mano izquierda para tocar el pie derecho.
2. Da un paso adelante, levanta la pierna izquierda y estira la mano derecha para tocar el pie izquierdo.
3. Mantén las piernas y brazos rectos.





ESTIRAMIENTO LATERAL Y DE TRÍCEPS

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros. Estira el brazo hacia atrás y coloca la mano derecha en la parte superior de la espalda.
2. Pon tu mano izquierda sobre tu codo derecho y tira suavemente hacia abajo. Inclínate hacia la izquierda mientras mantienes el estiramiento.
3. Repite el mismo movimiento con tu brazo izquierdo.



Nivel 2 • Resistencia

2



TROTE

1. Trota en el lugar o en movimiento.



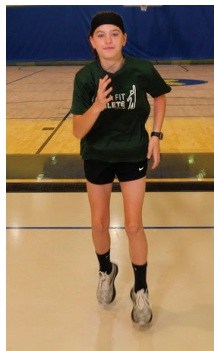
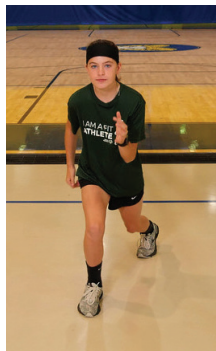
Nivel 2 • Resistencia

2



ESTOCADAS CON SALTOS

1. Párate con los pies juntos y los brazos a los costados.
2. Salta y aterriza con el pie derecho adelante y el pie izquierdo atrás. Al mismo tiempo, mueve el brazo izquierdo adelante y el brazo derecho hacia atrás.
3. Salta de nuevo y cambia los pies y los brazos como si estuvieras esquiando a campo traviesa.



Nivel 2 • Resistencia

2



MOLINOS DE VIENTO

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros y los brazos estirados a los lados.
2. Inclínate hacia delante y toca con la mano derecha el pie izquierdo. Mantén los brazos y las piernas lo más rectos posible.
3. De pie, toca el pie derecho con la mano izquierda.



Nivel 2 • Resistencia

2



PUÑETAZOS CON PATADAS

1. Realiza los puñetazos rápidos del nivel 1.
2. Después de cada golpe, patea tu pie derecho hacia delante hasta la altura de la cadera.
3. Repite el ejercicio con tu lado izquierdo.



Nivel 2 • Fuerza

2



POSICIÓN DE PLANCHA CON LEVANTAMIENTO DE BRAZOS RECTOS

1. Comienza en la posición de plancha.
2. Levanta tu brazo derecho a la altura del hombro, aguanta unos segundos y regresa a la posición inicial.
3. Repite el mismo movimiento con tu brazo izquierdo.





FLEXIONES CON RODILLAS APOYADAS

1. Comienza en la posición de plancha con los brazos estirados, las rodillas en el suelo y los pies en alto.
2. Dobla los codos y baja el pecho hasta casi tocar el suelo. Mantén tu cuerpo recto y firme.
3. Lleva tu cuerpo hacia atrás hasta la posición inicial.





ELEVACIONES LATERALES DE PIERNAS

1. Recuéstate sobre el lado izquierdo con el cuerpo recto, las piernas juntas y los pies uno encima del otro. Extiende el brazo izquierdo por encima de la cabeza.
2. Mantén las piernas rectas, levanta la pierna que está encima y mantén la posición. Baja la pierna y repite el movimiento.
3. Cambia de pierna y haz el ejercicio con tu pierna derecha.



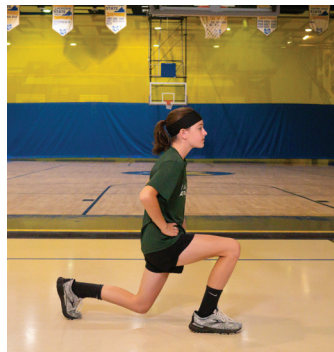
Nivel 2 • Fuerza

2



ESTOCADAS HACIA ATRÁS

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros y pon las manos en las caderas.
2. Da un gran paso hacia atrás con el pie derecho y flexiona ambas rodillas de modo que la rodilla derecha casi toque el suelo.
3. Empuja la pierna derecha y vuelve a la posición inicial. Repite el mismo movimiento con tu pierna izquierda.





NIVEL 3

.....

Avanzado

Nivel 3 • Flexibilidad

3



ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES DE PIE

1. Párate con los pies juntos y las piernas rectas.
2. Inclínate hacia delante y busca los dedos de los pies.
3. Mantén los brazos y las piernas lo más rectos posible.



Nivel 3 • Flexibilidad

3



BALANCEO DE BRAZOS

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros con los brazos estirados a los lados.
2. Cruza los brazos delante del cuerpo y estírelos lo más atrás posible hasta tocar los hombros o la espalda.





ESTIRAMIENTOS LATERALES EN POSICIÓN VERTICAL

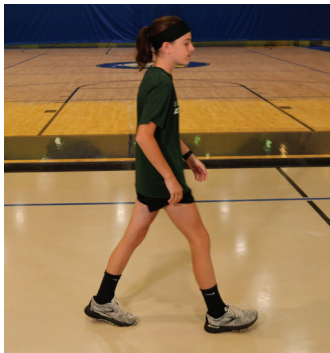
1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros y pon la mano izquierda en la cadera.
2. Levanta el brazo derecho por encima de la cabeza e inclínate hacia el lado izquierdo. Mantén el estiramiento.
3. Repite con el brazo izquierdo hacia arriba e inclínate hacia la derecha.





ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS A PIE

1. Da un paso adelante sobre el pie derecho y levanta el pie izquierdo por detrás.
2. Lleva la mano izquierda hacia atrás, agárrate el tobillo y asegúrate de que la rodilla apunte hacia abajo.
3. Suelta el tobillo, da un paso adelante con el pie izquierdo y haz el mismo ejercicio en el lado derecho. Sigue caminando y alternando lados.



Nivel 3 • Resistencia

3



ESCALADORES

1. Empieza en la posición de plancha con la rodilla izquierda cerca del pecho y la pierna derecha estirada.
2. Cambia rápidamente las piernas para acercar la rodilla derecha al pecho.
3. Sigue alternando las piernas.



Nivel 3 • Resistencia

3



TROTE CON RODILLAS ARRIBA

1. Trota con las rodillas arriba en el lugar o en movimiento.



Nivel 3 • Resistencia

3



SALTO CON APLAUSO CON LAS MANOS HACIA DELANTE

1. Párate con los pies juntos y los brazos estirados hacia delante a la altura de los hombros.
2. Salta, abre bien las piernas y extiende los brazos a cada lado.
3. Vuelve a saltar con rapidez, y junta los brazos y las piernas para volver a la posición inicial.



Nivel 3 • Resistencia

3



SALTOS DE RANA

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros y los brazos a los costados.
2. Flexiona las rodillas para ponerte en cuclillas y toca el suelo entremedio de los pies.
3. Salta hacia arriba y levanta los brazos por encima de la cabeza. Aterriza suavemente hacia atrás en una posición en cuclillas.





PLANCHA LATERAL

1. Recuéstate sobre el lado derecho con el brazo derecho estirado por debajo del hombro. Pon un pie encima del otro y levanta las caderas del suelo.
2. Mantén tu cuerpo en línea recta, mira al frente y sostén la posición durante 30 segundos.
3. Repite el ejercicio con tu lado izquierdo.



Nivel 3 • Fuerza

3



SENTADILLA EN LA PARED

1. Apoya la espalda contra una pared, flexiona las rodillas y baja como si estuvieras sentado en una silla.
2. Mantén la espalda contra la pared y sostén la posición durante 30 segundos.





PUENTES CON LA CADERA

1. Recuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Coloca los brazos a los lados con las palmas hacia abajo.
2. Levanta las caderas y luego baja a la posición inicial.



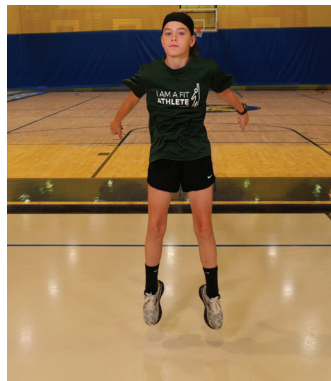
Nivel 3 • Fuerza

3



SALTOS EN CUCLILLAS

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros y los brazos a los costados.
2. Flexiona las rodillas para que estés en una posición en cuclillas.
3. Salta rápidamente, mueve los brazos y aterriza en cuclillas con suavidad.





**¡TÚ PUEDES
LOGRARLO!**

Seguimiento de tu progreso

SEGUIMIENTO

Es útil realizar un seguimiento de tus actividades a medida que trabajas para alcanzar los objetivos de Come, Bebe y Muévete. En la página siguiente, encontrarás una hoja de registro de seguimiento de 12 semanas.

Haz un seguimiento de tus actividades choca esos 5 por fitness cada semana durante 12 semanas. Motiva a tu familia y amigos a que también te acompañen. 12 semanas es el tiempo que uno se tarda en ponerse en forma.

¡Tú puedes lograrlo!

DÍA	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Come Colorea el plato si hoy comiste alimentos pertenecientes a los 5 grupos.							
Bebe Colorea la botella si bebiste al menos 2 botellas de agua hoy.							
Muévete Colorea el zapato si te moviste durante 60 minutos o más hoy.							

SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Come Colorea la estrella si comiste alimentos pertenecientes a los 5 grupos de alimentos todos los días de esta semana.												
Bebe Colorea la estrella si bebiste al menos 2 botella de agua todos los días esta semana.												
Muévete Colorea la estrella si te moviste durante 60 minutos o más todos los días de esta semana.												