



CHOCA ESOS 5 POR FITNESS

.....

Para jóvenes de 15 a 21 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: John, Shane, Jack, Lauren, Emma, Brandon, Kyra, Chloe, Jay y Hailey.

.....



.....

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



MOVIMIENTOS CIRCULARES DE CADERA

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros. Pon las manos en las caderas.
2. Gira lentamente las caderas, realizando círculos grandes en una dirección.
3. Cambia de dirección y repite el movimiento.



Nivel 1 • Flexibilidad

1



CAMINATA SOBRE TALONES Y EN PUNTILLAS

1. Levanta las puntas de los pies para apoyarte sobre los talones y camina hacia delante.
2. Levanta los talones para ponerte de puntillas y camina hacia delante.



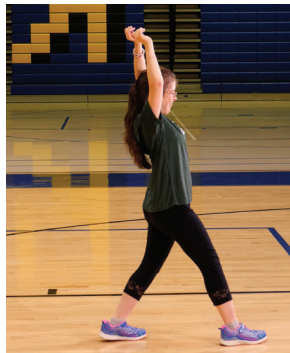
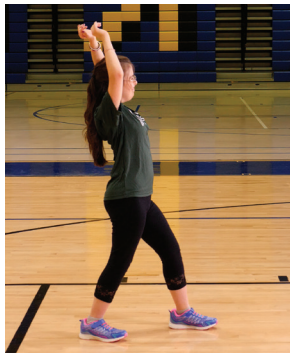
Nivel 1 • Flexibilidad

1



PASO GRANDE CON EXTENSIÓN

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros.
2. Da un gran paso hacia delante con el pie derecho y flexiona la rodilla. Al dar un paso, levanta los brazos por encima de la cabeza. Repite la misma acción con tu lado izquierdo.
3. Sigue caminando y extendiendo los brazos.



Nivel 1 • Flexibilidad

1



ESTIRAMIENTO DE HOMBRO CRUZADO

1. Cruza el brazo izquierdo sobre el pecho con el codo ligeramente flexionado. Asegúrate de mantener el hombro izquierdo alejado de la oreja.
2. Coloca la mano derecha en la parte posterior del brazo izquierdo, justo por encima del codo. Tira del brazo izquierdo hacia el pecho hasta que sientas un estiramiento. Repite el mismo movimiento con tu brazo derecho.



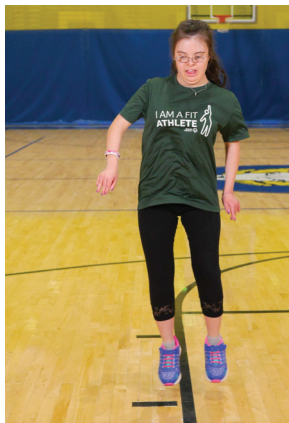
Nivel 1 • Resistencia

1



SALTOS DE LADO A LADO

1. Flexiona un poco las rodillas y salta lo más alto que puedas hacia un lado y luego hacia el otro.
2. Sigue saltando de lado a lado.



Nivel 1 • Resistencia

1



TALONEO

1. Trota en el lugar y levanta los talones hacia atrás.
2. Intenta dar patadas a los glúteos en el lugar o en movimiento.



Nivel 1 • Resistencia

1



CAMINATA DE PATO

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros y flexiona las rodillas hasta quedar en cuclillas.
2. Pon tus brazos a los lados con los codos flexionados.
3. Mantente agachado en esta posición de "pato" y camina hacia delante.



Nivel 1 • Resistencia

1



PIES RÁPIDOS

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros y flexiona las rodillas.
2. Pon tus brazos a los lados con los codos flexionados.
3. Levántate y ponte de puntillas y corre en el lugar lo más rápido posible. Mueve los pies con rapidez.



Nivel 1 • Fuerza

1



ENCOGERSE DE HOMBROS

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros con los brazos a los costados.
2. Lleva (o encoje) los hombros hacia las orejas y mantén esa posición.
3. Baja los hombros hasta la posición inicial.





PATADAS DE BURRO

1. Comienza sobre las manos y las rodillas con la espalda plana.
2. Levanta la pierna derecha hacia atrás y hacia arriba manteniendo la rodilla flexionada y la planta del pie hacia el techo.
3. Empuja el pie derecho hacia el techo, mantén esa posición y luego baja la pierna. Repite el mismo movimiento con tu pierna izquierda.





SENTADILLAS TIPO SUMO

1. Párate con los pies separados a una anchura mayor que la de tus hombros y extiende los brazos rectos hacia los lados con los codos flexionados.
2. Cambia el peso a los talones, flexiona poco a poco las rodillas y las caderas como si estuvieras sentado en una silla baja, y aguanta en esa posición.
3. Estira las rodillas y vuelve a ponerte de pie.



Nivel 1 • Fuerza

1



HOMBRE ARAÑA

1. Empieza en posición de plancha con el cuerpo recto.
2. Flexiona la rodilla derecha y tócala con el codo derecho, sostén esa posición y vuelve a la posición de tabla.
3. Repite y toca la rodilla izquierda con el codo izquierdo.





NIVEL 2

.....

Intermedio

Nivel 2 • Flexibilidad

2



MOVIMIENTOS CIRCULARES DE BRAZOS

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros y los brazos estirados a los lados.
2. Gira lentamente los brazos hacia delante, haciendo grandes círculos.
3. Repite el movimiento hacia atrás.



Nivel 2 • Flexibilidad

2



BALANCEO DE PIERNAS

1. Párate con los brazos extendidos a los lados o sostente de una silla o pared para mantener el equilibrio.
2. En equilibrio sobre la pierna izquierda, balancea la pierna derecha hacia delante hasta la altura de la cadera y, a continuación, vuelve a balancearla hacia atrás.
3. Repite el mismo movimiento con tu pierna izquierda.



Nivel 2 • Flexibilidad

2



ESTIRAMIENTO A HORCAJADAS

1. Siéntate con las piernas estiradas y abiertas en una posición amplia en “V”.
2. Extiende el brazo hacia el pie derecho manteniendo las piernas lo más rectas posible hasta que sientas un estiramiento.
3. Repite el estiramiento hacia el pie izquierdo y luego hacia el medio.



Nivel 2 • Flexibilidad

2



HIDRANTES DE INCENDIO

1. Comienza sobre las manos y las rodillas con la espalda plana.
2. Mantén la rodilla derecha flexionada a 90 grados y levántala hacia un lado a la altura de la cadera, sostén esa posición por un instante y luego baja la pierna.
3. Repite el mismo movimiento con tu pierna izquierda.



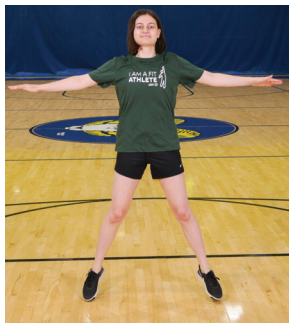
Nivel 2 • Resistencia

2



SALTOS EN T

1. Párate con los pies juntos y los brazos a los costados.
2. Salta y levanta los brazos hacia los lados a la altura de los hombros, formando una "T", y abre bien las piernas.
3. Salta de nuevo y junta las piernas con los brazos a los lados.



Nivel 2 • Resistencia

2



SALTOS EN CUADRADOS

1. Imagina que hay un pequeño cuadrado en el suelo.
2. Mantén los pies juntos y salta hacia las cuatro esquinas del cuadrado.
3. Sigue saltando alrededor del cuadrado utilizando saltos hacia delante, hacia los lados y hacia atrás.



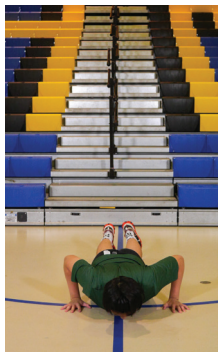
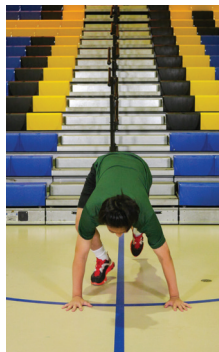
Nivel 2 • Resistencia

2



PIES RÁPIDOS NIVEL AVANZADO

1. Realiza el ejercicio de pies rápidos del nivel 1.
2. Mantén el control y baja hasta el estómago, y luego levántate rápidamente y sigue sacando fuego con los pies.
3. Baja hasta el suelo cada 10 segundos.



Nivel 2 • Resistencia

2



PATINADORES LATERALES

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros, las rodillas flexionadas y los brazos a los costados.
2. Salta de lado con el pie izquierdo y aterrizas con el pie derecho. Mientras saltas, extiende la mano izquierda cruzándola hacia la derecha. Salta con el pie derecho hacia el izquierdo y cruza la mano derecha hacia la izquierda.
3. Sigue saltando de lado a lado como un patinador de velocidad.





ABDOMINALES CRUZADOS

1. Recuéstate boca arriba con las piernas estiradas. Junta las manos detrás de la cabeza.
2. Lleva la rodilla derecha hacia el pecho y toca la rodilla derecha con el codo izquierdo.
3. Cambia de lado y toca la rodilla izquierda con el codo derecho.





TOQUES DE HOMBRO EN PLANCHA

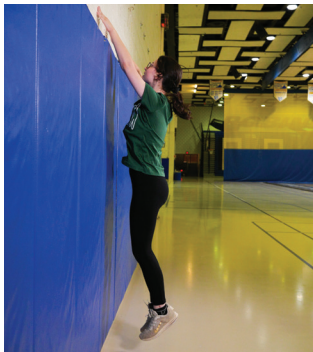
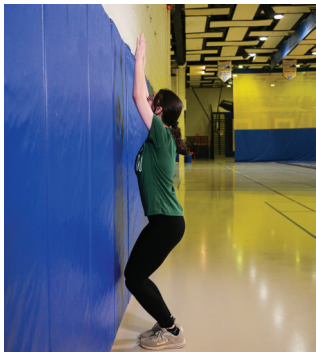
1. Empieza en posición de plancha con el cuerpo recto.
2. Toca el hombro izquierdo con la mano derecha, vuelve a la posición de plancha y, a continuación, toca el hombro derecho con la mano izquierda.





TOQUES DE PARED CON SALTO

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros y mirando hacia la pared, a una distancia de aproximadamente 30 centímetros.
2. Salta lo más alto que puedas y toca la pared con la punta de los dedos en la parte superior. Aterrizas con suavidad y salta rápidamente de nuevo.
3. Sigue saltando y tocando la pared.





ESTOCADAS LATERALES

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 un lado con el pie derecho y mantén la pierna izquierda recta. Flexiona la rodilla derecha, baja en una estocada lateral, mantén esa posición por un instante y vuelve a ponerte de pie.
3. Repite la estocada en el lado izquierdo.





NIVEL 3

.....

Avanzado



ESTIRAMIENTO DE LA PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA

1. Párate erguido y entrelaza los dedos con las palmas hacia afuera.
2. Estira los brazos frente a ti a la altura de los hombros.
3. Extienda los brazos para sentir cómo se estira la parte superior de la espalda.
Mete el mentón hacia el pecho.



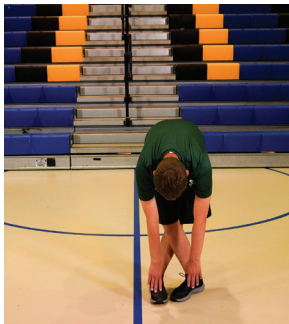
Nivel 3 • Flexibilidad

3



TOQUE CRUZADO DE DEDOS DE LA PUNTA DEL PIE

1. Cruza la pierna derecha por sobre la pierna izquierda.
2. Alcanza los dedos de los pies y mantén las piernas lo más rectas posible, aguanta y vuelve a ponerte de pie.
3. Repite con la pierna izquierda sobre la derecha.



Nivel 3 • Flexibilidad

3



ABRIR Y CERRAR LA PUERTA

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros y los brazos a los costados con los codos flexionados.
2. Levanta la rodilla derecha por delante hasta la altura de la cadera, gira la pierna hacia el lado derecho y apoya el pie en el suelo.
3. Levanta la pierna hacia arriba, gírala hacia el frente y repite.
4. Repite el mismo movimiento con tu pierna izquierda.



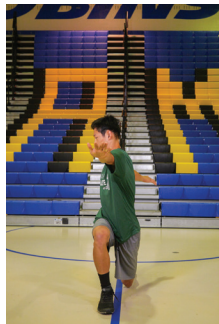
Nivel 3 • Flexibilidad

3



ESTOCADA CON GIRO

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros y los brazos estirados a los lados.
2. Da un gran paso hacia atrás con el pie izquierdo y flexiona ambas rodillas en posición de estocada. Gira la parte superior de tu cuerpo hacia la derecha para que esté mirando hacia un lado con el brazo izquierdo al frente y el brazo derecho hacia atrás.
3. Repite con el pie derecho dando un paso atrás. Sigue cambiando entre tu derecha y tu izquierda.



Nivel 3 • Resistencia

3



SALTOS DE ESTRELLAS

1. Párate con los pies juntos y los brazos a los costados.
2. Salta, y levanta los brazos y piernas hacia los lados para que tu cuerpo forme una estrella en el aire.
3. Aterriza con suavidad y salta rápidamente de nuevo.



Nivel 3 • Resistencia

3



SALTOS DE TIJERA

1. Comienza en posición de estocada con la pierna derecha hacia delante, la izquierda hacia atrás y ambas rodillas flexionadas. Pon las manos en las caderas.
2. Salta y alterna las piernas para que la derecha esté atrás y la izquierda adelante. Aterrizas con suavidad y salta rápidamente de nuevo.



Nivel 3 • Resistencia

3



PATADAS DE MOMIA

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros, mantén los brazos estirados hacia delante a la altura de los hombros con la mano izquierda sobre la derecha.
2. Da pequeñas patadas hacia delante alternando los pies derecho e izquierdo, mientras cruzas las manos.
3. Sigue pateando de forma rápida, alternando tus pies y manos.



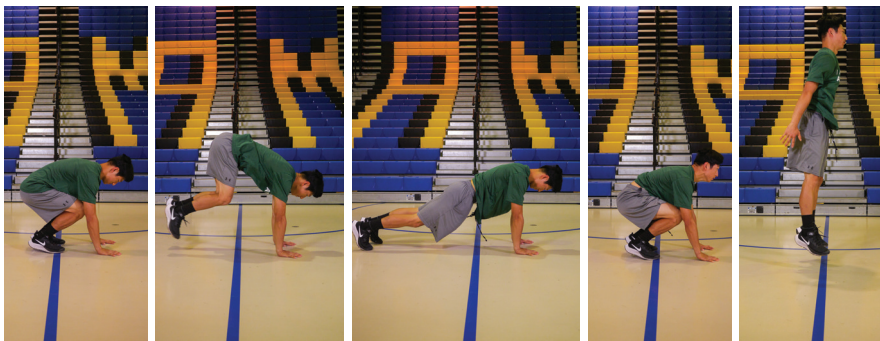
Nivel 3 • Resistencia

3



BURPEES

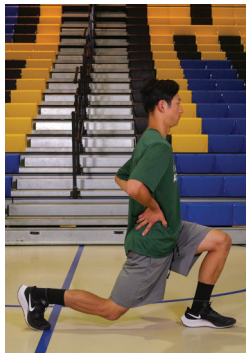
1. Párate con los pies juntos y los brazos a los costados.
2. Ponte en cuclillas y coloca las manos en el suelo al frente.
3. Vuelve a colocar los pies en la posición de plancha.
4. Salta con los pies hacia las manos, vuelve a ponerte de pie y repite el ejercicio.





ESTOCADAS HACIA DELANTE

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 delante con el pie derecho y flexiona ambas rodillas de modo que la rodilla izquierda casi toque el suelo.
3. Empuja la pierna derecha y vuelve a la posición inicial. Repite el mismo movimiento con tu pierna izquierda.





SUPERMÁN EN ALTERNANCIA

1. Recuéstate boca abajo con los brazos estirados por encima de la cabeza y las piernas estiradas.
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.





ABDOMINALES DE RODILLAS

1. Recuéstate boca arriba con las piernas juntas y estiradas. Coloca las manos debajo de ti con las palmas hacia abajo.
2. Tira las rodillas hacia dentro mientras levantas los hombros hacia arriba, aguanta y vuelve a la posición inicial.



Nivel 3 • Fuerza

3



LAGARTIJAS

1. Comienza en la posición de plancha.
2. Dobla los codos y baja el pecho hasta casi tocar el suelo.
3. Lleva tu cuerpo hacia atrás hasta la posición inicial.





¡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 3 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 3 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.												