



CHOCA ESOS 5 POR FITNESS

.....

Para jóvenes de 8 a 11 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: Ainsley, Amen, Chiara y Eliza.

.....



.....

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



GUERRERO 1

1. Da un gran paso hacia delante con la pierna derecha. Levanta los brazos por encima de la cabeza con las palmas de las manos una frente a la otra.
2. Gira el pie izquierdo hacia un lado para que los dedos de los pies apunten hacia afuera. Dobra la rodilla derecha.
3. Repite el movimiento con el pie izquierdo hacia delante.



Nivel 1 • Flexibilidad

1



GATO-PERRO

1. Comienza poniéndote de rodillas. Arquea la espalda y mira tu abdomen para la pose de gato.
2. Mira hacia el cielo, deja que tu abdomen se hunda hacia el suelo y arquea la espalda para adoptar la postura del perro. Repite el movimiento.



Nivel 1 • Flexibilidad

1



PERRO BOCA ABAJO

1. Comienza poniéndote de rodillas. Dobra los dedos de los pies hacia abajo, levanta las caderas y estira las piernas lo máximo posible. Mantén los brazos rectos.
2. Mantén los dedos de los pies apuntando hacia delante y deja que tu cabeza cuelgue hacia abajo.



Nivel 1 • Resistencia

1



CAMINATA

1. Camina en el lugar o en movimiento.



Nivel 1 • Resistencia

1



SALTO CON DOS PIES

1. Párate con los pies juntos.
2. Salta con los dos pies juntos y aterriza con suavidad.



Nivel 1 • Resistencia

1



DESPLAZAMIENTO LATERAL

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros y flexiona las rodillas. Extiende los brazos a los lados.
2. Da un paso con el pie derecho hacia un lado y, a continuación, coloca el pie izquierdo al lado.
3. Haz 5 desplazamientos a la derecha y 5 a la izquierda. Sigue desplazándote de lado a lado.



Nivel 1 • Fuerza

1



EMPUJES CON LAS MANOS

1. Coloca tus manos juntas frente al pecho, con los codos flexionados.
2. Junta las manos lo más fuerte que puedas y mantén la posición durante 5 segundos.



Nivel 1 • Fuerza

1



ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros y los brazos a los costados.
2. Ponte de puntillas de pies lo más alto posible y mantente en esta posición.
3. Baja los talones.



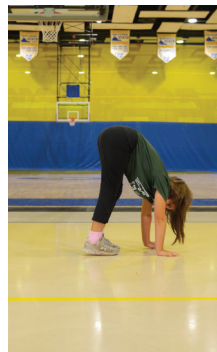
Nivel 1 • Fuerza

1



GUSANOS

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros. Inclínate hacia delante y coloca las manos en el suelo. Mantén las rodillas un poco flexionadas.
2. Camina con las manos al frente hasta llegar a una posición de plancha.
3. Camina con los pies hacia atrás para encontrarte con las manos.





NIVEL 2

.....

Intermedio

Nivel 2 • Flexibilidad

2



PERRO BOCA ARRIBA

1. Recuéstate boca abajo con las piernas estiradas y apoya las manos en el suelo a la anchura de los hombros.
2. Empuja hacia abajo con las manos y estira lentamente los brazos. Levanta la cabeza y la parte superior del cuerpo hasta que sientas que el abdomen se estira.



Nivel 2 • Flexibilidad

2



POSTURA DE MUÑECO DE TRAPO

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros y levanta los brazos por encima de la cabeza.
2. Inclínate despacio hacia delante mientras dejas caer los brazos hacia el suelo. Flexiona las rodillas.
3. Arquea la espalda y deja que la cabeza caiga con pesadez.



Nivel 2 • Flexibilidad

2



GUERRERO 2

1. Párate con los pies separados a una anchura mayor que la de los hombros y extiende los brazos hacia los lados.
2. Gira el pie derecho hacia un lado para que los dedos de los pies apunten hacia afuera y luego flexiona la rodilla derecha.
3. Repite el movimiento con el pie izquierdo hacia delante.



Nivel 2 • Resistencia

2



TROTE

1. Trota en el lugar o en movimiento.



Nivel 2 • Resistencia

2



SALTOS DE UN PIE

1. Párate solo sobre tu pie derecho.
2. Salta y aterriza con suavidad sobre el mismo pie.
3. Cambia de pie y salta con el pie izquierdo.



Nivel 2 • Resistencia

2



GALOPE

1. El pie derecho es el que va delante y el izquierdo le sigue.
2. Da un gran paso hacia delante con el pie derecho y, a continuación, acerca el pie izquierdo rápidamente y repite el movimiento.
3. Continúa el galope y luego cambia de pies.





SUPERMAN

1. Recuéstate boca abajo con las piernas estiradas y los brazos sobre la cabeza.
2. Levanta los brazos y las piernas al mismo tiempo para que estén a unos centímetros del suelo.
3. Mantén la posición por unos segundos y luego vuelve a bajar.





PLANCHA MODIFICADA

1. Comienza en la posición de plancha con las manos apoyadas en el suelo y los brazos rectos.
2. Flexiona las rodillas para tocar el suelo y levante los pies.
3. Mantén los músculos centrales contraídos y la espalda plana. Mantén esta posición durante 30 segundos.





LEVANTAMIENTO DE PIERNAS EN POSICIÓN SENTADA

1. Siéntate erguido con la pierna derecha estirada y la izquierda flexada con el pie apoyado en el suelo. Abraza tus brazos alrededor de la pierna flexada.
2. Levanta la pierna derecha unos centímetros y mantén esta posición por unos segundos. Baja la pierna y repite el ejercicio.
3. Cambia de pierna y levanta la izquierda.





NIVEL 3

.....

Avanzado



POSTURA DE LA MESA

1. Comienza en la posición de plancha con los brazos estirados y las rodillas en el suelo.
2. Mira hacia abajo entre tus manos, mantén la espalda recta y aguanta unos segundos en esa posición.



Nivel 3 • Flexibilidad

3



POSTURA DEL TRIÁNGULO

1. Párate con los pies separados a una anchura mayor que la de los hombros y extiende los brazos rectos hacia los lados.
2. Gira el pie derecho hacia un lado para que los dedos de los pies apunten hacia afuera.
3. Inclínate hacia el lado derecho, agárrate el tobillo y levanta el brazo izquierdo. Después de 30 segundos, cambia de lado.





POSTURA DE ARAÑA

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros y flexiona las rodillas.
2. Inclínate hacia delante y coloca las manos en el suelo entremedio de los pies.
3. Estira las manos por detrás de las piernas y agárrate los talones. Mantén los pies en posición horizontal.



Nivel 3 • Resistencia

3



CORRER

1. Corre en el lugar o en movimiento.



Nivel 3 • Resistencia

3



SALTOS

1. Para saltar, se despegas con un pie y se aterriza con el otro.
2. Das un paso hacia adelante con el pie izquierdo y despegas para saltar en el aire. Estiras tu pierna derecha hacia el frente para cubrir una gran distancia.
3. Mantén los brazos extendidos a los lados.
4. Salta con el pie izquierdo y luego inténtalo con el pie derecho.



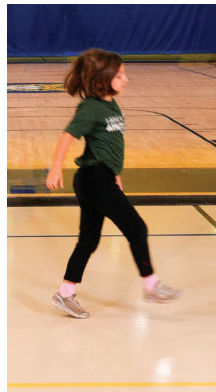
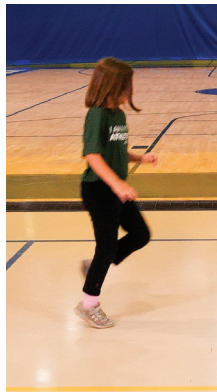
Nivel 3 • Resistencia

3



SKIPPING

1. Da un paso adelante con el pie izquierdo y salta, luego da un paso con el pie derecho y salta de nuevo. Mueve los brazos.
2. Salta alrededor del área de actividad.





PATADAS DE CANGREJO

1. Siéntate con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo. Coloca las manos en el suelo detrás de ti con los dedos hacia atrás.
2. Levanta las caderas para lograr una posición de cangrejo.
3. Sube la pierna derecha, bájala y luego sube la pierna izquierda. Sigue pateando y alternando las piernas.





BICHOS MUERTOS

1. Recuéstate boca arriba con los brazos por encima de los hombros. Flexiona las rodillas y levanta los pies.
2. Baja el brazo derecho para que pase por encima de la cabeza, estira la pierna izquierda y aguanta unos segundos.
3. Lleva el brazo y la pierna de vuelta a la posición inicial y repite el mismo movimiento con el otro lado.





SENTADILLAS 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. Regresa a 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 1 botella 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 1 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.												