



¿Qué es *Choca esos 5*?



Choca esos 5 por Fitness es un conjunto de recursos para ayudar a los estudiantes a tomar el control de su propia forma física mediante opciones saludables en cuanto a actividad física, nutrición e hidratación. Estar en forma significa que los estudiantes comen bien, beben mucha agua y se mueven 60 minutos o más todos los días. **Choca esos 5** tiene como objetivo fomentar el conocimiento y la toma de conciencia de comportamientos saludables e involucrar a los estudiantes en actividades físicas para mejorar la flexibilidad, fuerza y resistencia. **Choca esos 5** ofrece un enfoque inclusivo para enseñar a estudiantes con y sin discapacidades intelectuales que se puede utilizar dentro de un [Programa Integral de Actividad Física Escolar](#). Los recursos de **Choca esos 5** están disponibles para los grupos etarios de 8 a 11 años, de 12 a 14 años y de 15 a 21 años.

Recursos de *Choca esos 5*

Las guías de **Choca esos 5** ofrecen información sobre cómo estar saludable e incluyen consejos de nutrición, formas de mantenerse hidratado y ejercicios para la salud y el rendimiento deportivo. Las guías se pueden utilizar para apoyar la formación de los educadores en materia de salud y educación física en función de los estándares.

Las tarjetas de **Choca esos 5** incluyen una variedad de ejercicios que se enfocan en la flexibilidad, la resistencia, la fuerza y el progreso a través de tres niveles (Básico, Intermedio y Avanzado) para desafiar a los estudiantes a participar en ejercicios más complejos de una manera adecuada. Las tarjetas tienen imágenes e instrucciones simples para que los estudiantes puedan usarlas de forma independiente o en grupo.

Los videos de **Choca esos 5** son un recurso complementario a las tarjetas y la guía que proporcionan demostraciones de cada ejercicio, con música a cargo del grupo [Hip Hop Public Health](#) y un cronómetro/contador para ayudar a los jóvenes a controlar el tiempo que dedican a cada ejercicio. Para cada grupo etario, hay 9 videos compuestos de 27 a 36 ejercicios en total.

Formas de usar *Choca esos 5*

- Los recursos de **Choca esos 5** pueden integrarse en una actividad del salón de clase o en algún lugar de la casa, en una rutina diaria, en una pausa de movimiento de 10 a 15 minutos, en una clase de educación física o en una lección de educación para la salud.
- Los recursos de **Choca esos 5** pueden utilizarse para fomentar actividades extraescolares, clubes internos, equipos deportivos y programas de verano.
- Use la guía de **Choca esos 5** para la elaboración de programas de educación en materia de salud y la enseñanza de pautas nutricionales tales como comer alimentos de los cinco grupos y la importancia de mantenerse hidratado.
- Las tarjetas y videos de **Choca esos 5** son útiles para fomentar la actividad física habitual a lo largo de la jornada escolar con el fin de alcanzar los 60 minutos o más al día recomendados para los jóvenes.
- Anime a los estudiantes y familias a utilizar el registro semanal o rastreador de 12 semanas en las guías y tarjetas de **Choca esos 5** para realizar un seguimiento de sus objetivos en materia de mejoramiento físico y salud.
- Los recursos de **Choca esos 5** son ideales para promover la inclusión social de los alumnos con y sin discapacidad intelectual en los Clubes Unificados, la Educación Física Unificada y las actividades de integración de toda la escuela.

Recursos adicionales

- [Planes de actividades unificadas de Olimpiadas Especiales](#): Son planes de lecciones de 60 minutos que contienen ejercicios de habilidades deportivas y mejoramiento físico de **Choca esos 5**
- Guía del cuidador para apoyar el uso de los recursos de **Choca esos 5** en casa
- Encuesta para compartir comentarios sobre los recursos de **Choca esos 5** [AQUÍ](#)
- Consulte por más información sobre los recursos de mejoramiento físico de Olimpiadas Especiales [AQUÍ](#)