



CHOCA ESOS 5 POR FITNESS

.....

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

***Special
Olympics***



Agradecimientos

.....

AUTORES: Monica Klock, Heidi Stanish y Monica Forquer

CONTRIBUIDORES/REVISORES: Kristin Hughes Srou, Gwendolyn Apgar, Rebecca Ralston y Melissa Otterbein

DISEÑADOR GRÁFICO: Meredith Schinder

UBICACIÓN DE LA ESCUELA CAMPEONA UNIFICADA ANFITRIONA: Escuela Secundaria James W. Robinson

ATLETAS DE OLIMPIADAS ESPECIALES DE VIRGINIA Y COMPAÑEROS UNIFICADOS: Franky, Isaiah, Jack, Kaity y Shawn

.....

COLABORADORES:

BUILD OUR KIDS' SUCCESS O CONSTRUIR EL ÉXITO DE NUESTROS HIJOS (BOKS, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) es un programa de actividad física diseñado para hacer que los niños se mantengan activos y establezcan un compromiso de por vida con la salud y el mejoramiento físico. La misión de BOKS es hacer que la actividad física y el juego formen parte del día a día de todos los niños. Su visión es una generación más sana y feliz lleno de niños activos.

AMERICA'S TEST KITCHEN KIDS tiene la misión de construir una nueva generación de cocineros empoderados, comensales comprometidos y experimentadores curiosos. Ayudan a los jóvenes chefs a comprender el cómo y el por qué de la comida y a cocinar a través de sus libros, cajas de suscripción mensual, podcast, programas y una extensa biblioteca digital (gratuita).

.....



ÍNDICE

4 ¿Qué es choca esos
5 por fitness?

6 Come

10 Bebe

12 Muévete

18 ¡Comencemos
a movernos!

38 Seguimiento
y recursos

¿Qué es choca esos 5 por fitness?

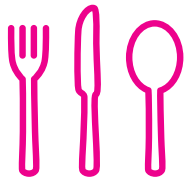


Choca esos 5 por fitness es un conjunto de recursos para ayudarte a empoderarte de tu propio estado físico al tomar decisiones saludables. Estar en forma significa comer bien, beber mucha agua y moverse mucho todos los días.

Si estás en forma, te sientes bien y tienes mucha energía porque tu cuerpo es fuerte y saludable.

Esta versión de choca esos 5 por fitness es para jóvenes de 12 a 14 años que quieren estar en forma.

TRABAJA HACIA ESTOS 3 OBJETIVOS PARA PONERTE EN FORMA:



COME:

*Come de los 5 grupos
de alimentos todos
los días*



BEBE:

*Bebe al menos
2 botellas de agua
todos los días*



MUÉVETE:

*Muévete durante
60 minutos o más
todos los días*

Come

.....

Es importante comer alimentos saludables. Te da energía para moverte para que puedas disfrutar haciendo tus actividades favoritas como deportes, bailar y jugar al aire libre con amigos.

Nutrición significa comer una variedad de alimentos saludables como frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos para que tu cuerpo tenga lo que necesita para crecer y ser saludable.



COME:

*Come de los 5 grupos
de alimentos todos
los días*

Un plato saludable

Un plato saludable está lleno de los 5 grupos de alimentos que debe comer para alimentar de forma adecuada tu cuerpo y mente. Cada grupo de alimentos ayuda a tu cuerpo de diferentes maneras.

Tu objetivo es comer al menos 1 porción de cada grupo de alimentos todos los días.



GRANOS



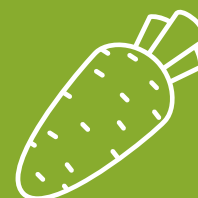
PROTEÍNA



LÁCTEOS



FRUTAS



VERDURAS

Un plato saludable



Comienzo sencillo

.....

Come frutas enteras en lugar de beber jugos de frutas.

Come verduras variadas.

Prueba alimentos integrales, como pan integral o arroz integral

Come diferentes tipos de alimentos proteicos como carne, mariscos, frijoles, huevos y nueces.

Reduce la cantidad de golosinas como galletas, dulces y papas fritas.

Bebe agua y leche descremada o semidescremada en lugar de bebidas azucaradas.



Obtén más información sobre MyPlate del USDA en www.myplate.gov

Bebe

Beber agua ayuda a tu cuerpo a funcionar de la mejor manera. Tendrás más energía, podrás aprender mejor y jugar con más ganas si estás hidratado.

Estar hidratado significa que tu cuerpo tiene suficiente agua. *Estar deshidratado* significa que tu cuerpo no tiene suficiente agua y es posible que te sientas cansado o tengas dolor de cabeza.

Debes concentrarte en beber agua durante todo el día y tratar de usar una botella de agua reutilizable para ayudarte a realizar un seguimiento de tu objetivo.



OBJETIVO DE CONSUMO DE AGUA:

*Bebe al menos 2 botellas
de agua todos los días*



El agua es un combustible importante para la vida. Bebe más agua cuando hagas ejercicio, practiques deporte o haga calor.

¿Buscas más sabor en tu agua? Añade frutos del bosque frescos, limón o menta al agua para darle más sabor.

Limita la cantidad de bebidas azucaradas como refrescos, bebidas deportivas y jugos que tomas cada día. Intenta dejarlas.



***La actividad física* incluye ejercicio, deportes y movimientos habituales como caminar o hacer tareas domésticas. Prueba actividades físicas nuevas y diferentes para encontrar tus favoritas.**

La actividad física puede ayudarte a mejorar tus habilidades deportivas y tu rendimiento para convertirte en un mejor atleta. Por ejemplo, correr puede mejorar el rendimiento en el fútbol y saltar puede mejorar las habilidades de baloncesto.

Hacer una variedad de ejercicios te ayudará a mejorar diferentes tipos de condición física. En las páginas siguientes, aprenderás acerca de la flexibilidad, la fuerza y la resistencia, que son importantes para tu salud y rendimiento deportivo.



OBJETIVO DE ACTIVIDAD FÍSICA:

*Muévete durante
60 minutos o más
todos los días*



Flexibilidad

Flexibilidad es la capacidad de mover el cuerpo con facilidad en todas las direcciones. Ser flexible facilita las habilidades deportivas y ayuda a prevenir lesiones en los músculos y las articulaciones.

La elongación es una excelente manera de mejorar la flexibilidad. Hay diferentes tipos de elongaciones que puedes hacer antes y después de las actividades físicas.





Estiramiento estático y dinámico:

Estiramiento dinámico consiste en mover el cuerpo para preparar los músculos para la actividad física. Los estiramientos dinámicos se utilizan mejor durante el calentamiento.

Estiramiento estático es mantener una posición de estiramiento sin moverse. Los estiramientos estáticos se utilizan mejor durante el periodo de recuperación.

Actividades para mejorar la flexibilidad: yoga, estiramientos estáticos, estiramientos dinámicos y pilates

Ejemplos de deportes que usan la flexibilidad: golf, porrismo y bádminton



Resistencia

.....

Resistencia es la capacidad de mantener el cuerpo en movimiento durante largos períodos de tiempo. La resistencia puede ayudarte a correr distancias más largas sin detenerte y a practicar durante más tiempo con menos descansos.

Puedes mejorar tu resistencia realizando actividades que aumenten tu frecuencia cardíaca y te hagan respirar con dificultad, como caminar rápido, saltar la cuerda y jugar fútbol.

Actividades para mejorar la resistencia: Correr, caminar, andar en bicicleta y bailar

Ejemplos de deportes que utilizan la resistencia: natación, baloncesto y tenis



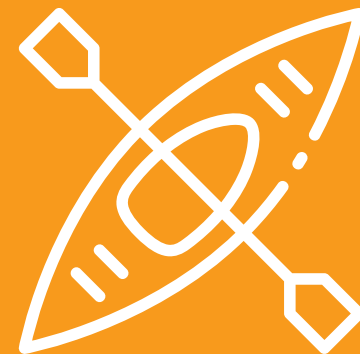
Fuerza

Fuerza es la capacidad de tu cuerpo para realizar un determinado trabajo. La fuerza puede ayudarte a saltar más alto, lanzar más lejos y correr más rápido.

Puedes mejorar tu fuerza realizando actividades que hagan trabajar tus músculos como la escalada, caminatas con raquetas de nieve y las flexiones de brazos.

Actividades para mejorar la fuerza: ejercicios de peso corporal como sentadillas, levantamiento de pesas, bandas de resistencia y máquinas de pesas

Ejemplos de deportes que utilizan la fuerza: levantamiento de pesas, kayak y sóftbol



¡Comencemos a movernos!



En esta guía, compartiremos un par de ejercicios de cada tipo de mejoramiento físico y de cada nivel.

¿Quieres ver todos los ejercicios en choca esos 5 por fitness? Echa una mirada a choca esos 5 por fitness: Tarjetas y videos para niños de 12 a 14 años.



Choca esos 5 por fitness tiene 3 niveles

¿Son los ejercicios demasiado fáciles? Puedes pasar al siguiente nivel, agregar más tiempo, hacer más de cada ejercicio o reducir el tiempo de descanso entre actividades.



NIVEL 1:

Básico



NIVEL 2:

Intermedio



NIVEL 3:

Avanzado



Nivel 1 • Flexibilidad

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

.....

ESTIRAMIENTO DE MARIPOSA

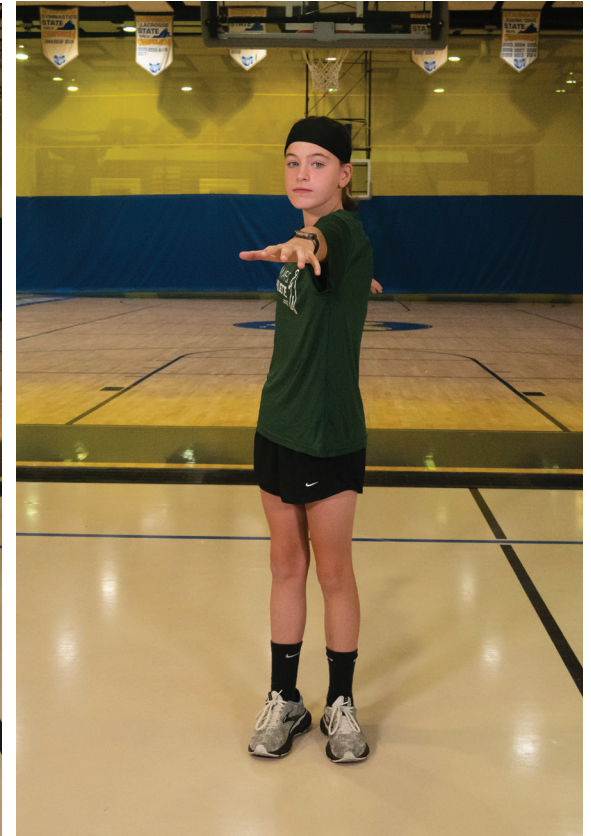
1. Siéntate erguido con las plantas de los pies juntas. Acerca los pies al cuerpo.
2. Deja que las rodillas caigan hacia el suelo.
3. Inclínate hacia delante hasta que sientas un estiramiento.



Nivel 1 • Flexibilidad

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

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

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

TOQUES DE CODO A RODILLA

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros. Dobla 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.



CONSEJO DEPORTIVO INTELIGENTE:

Los toques de codo a rodilla aumentan la resistencia y fortalecen el tronco, lo que se traduce en tiempos de natación más rápidos y lanzamientos más fuertes en softball.



Nivel 1 • Fuerza

Haz 10 de cada ejercicio. Descansa durante 30 segundos antes de pasar al siguiente ejercicio. Haz 3 series.

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.



CONSEJO DE NUTRICIÓN:

Trata de comer o beber 3 tazas de productos lácteos bajos en grasa todos los días.

Nivel 1 • Fuerza

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 • Flexibilidad

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

.....

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 • Flexibilidad

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 acércala al cuerpo lo máximo posible. Puedes apoyarte contra una pared para mantener el equilibrio.
3. Haz una pausa y luego suelta. Cambia de lado y repite lo mismo con la rodilla izquierda.



CONSEJO DE NUTRICIÓN:

Come un arcoíris de vegetales: Para el color rojo tenemos a los rábanos, para el naranja a las zanahorias; para el amarillo tenemos a las remolachas doradas, para el verde tenemos a la lechuga; mientras que para el azul tenemos las papas azules, y para el morado; los nabos



Nivel 2 • Resistencia

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

TROTE

1. Trota en el lugar o en movimiento.



CONSEJO DE HIDRATACIÓN ÚTIL:

Puedes deshidratarte si no bebes suficiente agua.

Nivel 2 • Resistencia

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 • Fuerza

Haz 10 de cada ejercicio. Descansa durante 30 segundos antes de pasar al siguiente ejercicio. Haz 3 series.

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 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.



CONSEJO DE NUTRICIÓN:

Las fuentes magras de proteína incluyen: pavo, frijoles, tofu y huevos.

Nivel 2 • Fuerza

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.





Nivel 3 • Flexibilidad

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

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.



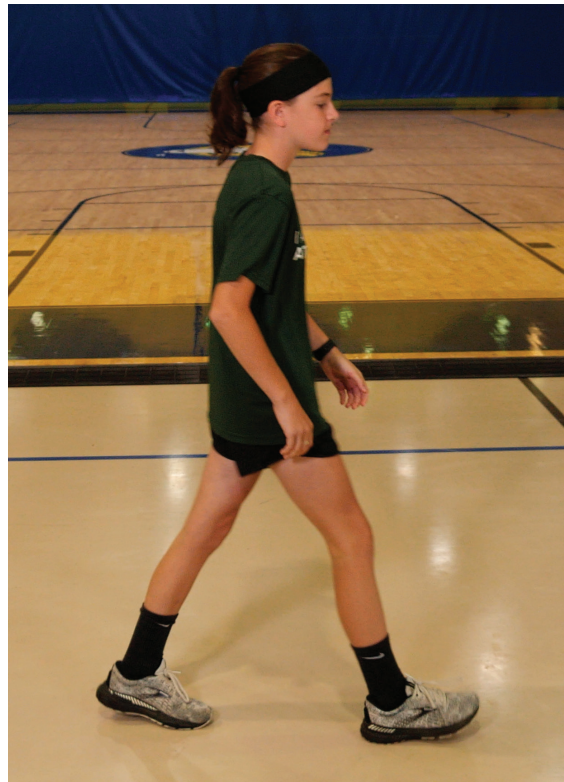
CONSEJO DE NUTRICIÓN:

Prueba algunas de estas excelentes opciones de granos integrales: pan integral, arroz integral, avena o palomitas de maíz.

Nivel 3 • Flexibilidad

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

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

TROTE CON RODILLAS ARRIBA

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



CONSEJO ÚTIL DE HIDRATACIÓN:

Los signos de deshidratación incluyen sentirse cansado o lento, tener la boca seca o sentir sed.

Nivel 3 • Resistencia

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 • Fuerza

Haz 10 de cada ejercicio. Descansa durante 30 segundos antes de pasar al siguiente ejercicio. Haz 3 series.

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

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.



CONSEJO DEPORTIVO INTELIGENTE:

Los saltos en cuclillas fortalecen las piernas, lo que significa poder realizar bandejas más altas en baloncesto y dar pases más potentes en fútbol.

¡Choca esos 5! ¡Así se hace!

.....

¡Choca esos 5! Ya has leído toda la información útil de esta guía, pero hay más en las tarjetas y videos de choca esos 5 por fitness.

Todos los ejercicios de las tarjetas y los videos te ayudarán a cumplir tu objetivo de moverte durante 60 minutos o más de forma diaria.

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.

MUÉVETE:

*Muévete durante
60 minutos o más
todos los días*

BEBE:

*Bebe al menos
2 botellas de agua
todos los días*

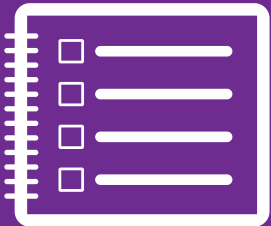
COME:

*Come de los
5 grupos de
alimentos todos
los días*



¡Tú puedes lograrlo!

.....



Es útil realizar un seguimiento de tus actividades a medida que trabajas para alcanzar los objetivos de Come, Bebe y Muévete. En las páginas siguientes, encontrarás hojas del registro de seguimiento semanal y el 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!

Para encontrar más recursos de choca esos 5 por fitness, visita: resources.specialolympics.org/health/fitness/high-5

Rastreador semanal

Utiliza esta hoja para realizar un seguimiento de tus objetivos choca esos 5 por fitness cada semana. Pídele a un familiar, profesor o amigo que te ayude a no salirte del plan.

DÍA	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Come Colorea los grupos de alimentos que comiste hoy.							
Bebe Colorea la botella de agua si bebiste agua hoy.							
Muévete Colorea el zapato si te moviste durante 60 minutos o más hoy.							
Colorea la estrella si lograste TODOS tus objetivos High 5 for Fitness esta semana.	Come			Bebe		Muévete	

Registro de 12 semanas

Utiliza esta hoja para realizar un seguimiento de tus objetivos choca esos 5 por fitness. Puedes utilizar esta hoja una y otra vez para mantener tu estado físico y tu salud al día.

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.												



***Special
Olympics***

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.