



CHOCA ESOS 5 POR FITNESS

.....

Para jóvenes de 15 a 21 años que quieren
estar en forma.

**Special
Olympics**



Agradecimientos

AUTORES: Monica Klock, Heidi Stanish y Monica Forquer

CONTRIBUIDORES/REVISORES: Kristin Hughes Srour, 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: John, Shane, Jack, Lauren, Emma, Brandon, Kyra, Chloe, Jay y Hailey

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**
- 20 **¡Comencemos a movernos!**
- 40 **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 es porque tu cuerpo es fuerte y saludable. Ponerte en forma ahora te ayudará a mantener hábitos saludables a lo largo de toda tu vida.

Esta versión de choca esos 5 por fitness es para jóvenes de 15 a 21 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
3 botellas de agua
todos los días*



MUÉVETE:

*Muévete durante
60 minutos o más
todos los días*

Come



COME:

Come de los 5 grupos de alimentos todos los días

Es importante comer alimentos saludables. Te da energía para moverse, mantener un peso saludable y competir al máximo nivel. La comida saludable es el mejor combustible para tu cuerpo.

Nutrirte 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.

Un plato saludable

Un plato saludable debe estar lleno de los 5 grupos de alimentos que debes comer para alimentar de forma adecuada tu cuerpo y mente. Cada grupo de alimentos ayuda a tu cuerpo de diferentes maneras, y hay muchos alimentos deliciosos y saludables para elegir. Tu objetivo es comer al menos 1 porción de cada grupo de alimentos todos los días.



GRANOS



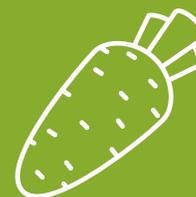
PROTEÍNA



LÁCTEOS



FRUTAS



VERDURAS

Un plato saludable



Come como un campeón

Haz que la mitad de tu plato sean frutas y verduras todos los días.

Haz que la mitad de tus cereales sean integrales.

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

Come menos sal, grasa y azúcar.

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



Bebe

Beber agua ayuda a tu cuerpo a funcionar de la mejor manera. Si estás hidratado, puedes concentrarte mejor en la escuela, el trabajo y en el campo de juego. También tendrás más energía y mejor humor.

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 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 3 botellas de agua todos los días



El agua es un combustible importante para la vida. Mantenerse hidratado ayuda a mantener tu cuerpo a la temperatura adecuada y puede prevenir los calambres musculares.

¿Sabías que hay alimentos con alto contenido de agua que pueden ayudarte a mantenerte hidratado? La sandía, los pepinos, las zanahorias y el apio contienen agua y son excelentes opciones para lograr su objetivo de nutrición.

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

Muévete

Cuando realizas actividad física, te vuelves más fuerte, más rápido y más sano para poder afrontar todo tipo de retos.

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 14-17, aprenderás sobre flexibilidad, fuerza y resistencia, todos ellos aspectos importantes para tu salud y tu rendimiento deportivo.



OBJETIVO DE ACTIVIDAD FÍSICA:

*Muévete durante
60 minutos o más
todos los días*



Pautas de actividad física

Hay pautas que recomiendan cuánta actividad física hacer todos los días y qué tan intensas deben ser las actividades.

- **Personas de 6 a 17 años:** se recomienda hacer 60 minutos o más de actividad física de intensidad moderada a intensa *todos los días*.
- **Para persona mayores de 18:** se recomienda hacer entre 150 y 300 minutos de actividad física de intensidad moderada *cada semana*.





En una escala de 0 a 10, donde estar inactivo es un 0 y la actividad física más intensa es un 10:

- ***La actividad física moderada*** es un 5 o 6. Tu corazón latirá rápido y respirarás con dificultad, pero puedes hablar de forma cómoda con un amigo mientras está moviéndote. Los ejemplos podrían incluir caminar rápido o andar en bicicleta.
- ***La actividad física intensa*** es un nivel 7 u 8. Tu corazón latirá aún más rápido, respirarás aún más fuerte, es posible que sudes y te resultará difícil hablar con un amigo mientras te estás moviendo. Los ejemplos pueden incluir correr o saltar la cuerda.

Nota: No hay dos personas iguales y tu actividad física moderada puede ser diferente a la de otra persona.

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: gimnasia rítmica, golf y patinaje artístico



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 ritmo cardíaco y te hagan respirar más fuerte, como caminar rápido, saltar la cuerda y jugar fútbol.

Actividades para mejorar la resistencia: natación, skate y senderismo

Ejemplos de deportes que utilizan la Resistencia: ciclismo, baile deportivo y hockey sobre hielo



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 ejercitan tus músculos, como levantar pesas, hacer ejercicios de peso corporal, como flexiones y sentadillas, y usar bandas de resistencia.

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

Ejemplos de deportes que utilizan la fuerza: levantamiento de pesas, gimnasia y judo



¡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 15 a 21 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.

.....

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

ESTIRAMIENTO TRANSVERSAL DEL HOMBRO

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.



CONSEJO DE NUTRICIÓN:

Las frutas vienen en muchos colores diferentes, lo que significa que las frutas contienen diferentes nutrientes.



Nivel 1 • Resistencia

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

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.



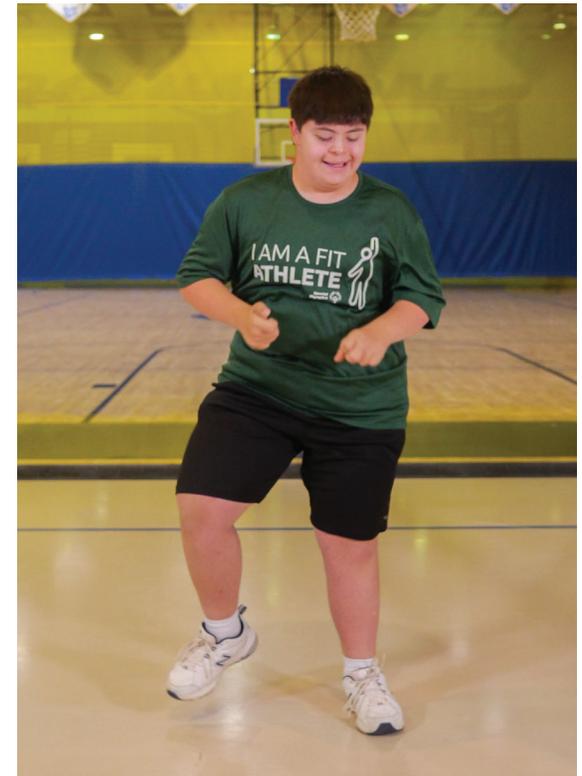
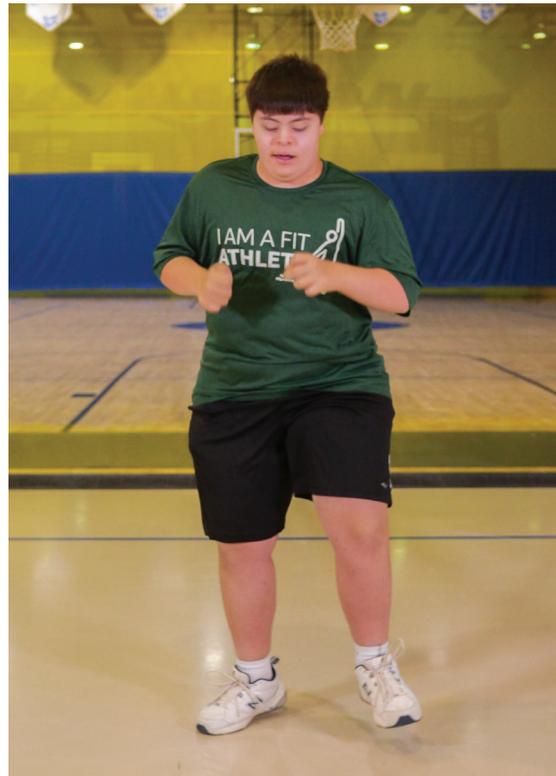
CONSEJO DE NUTRICIÓN:

Los productos lácteos proporcionan nutrientes importantes, como proteínas, que te dan energía y ayudan a desarrollar huesos y músculos fuertes.

Nivel 1 • Resistencia

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

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

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.



Nivel 1 • Fuerza

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.



CONSEJO ÚTIL DE HIDRATACIÓN:

Tu cuerpo pierde agua al sudar, respirar y al ir al baño, por lo que debes reponerla bebiendo mucha agua.



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.

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.



CONSEJO DEPORTIVO INTELIGENTE:

Los movimientos circulares de brazos aumentan el rango de movimiento de los hombros, lo que puede mejorar la técnica de golpeo y el rendimiento en golf, tenis y sóftbol.

Nivel 2 • Flexibilidad

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 • Resistencia

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

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

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.



CONSEJO ÚTIL DE HIDRATACIÓN:

¿Sabías que una taza de bebida energética puede tener tanta azúcar como SEIS caramelos de chocolate?

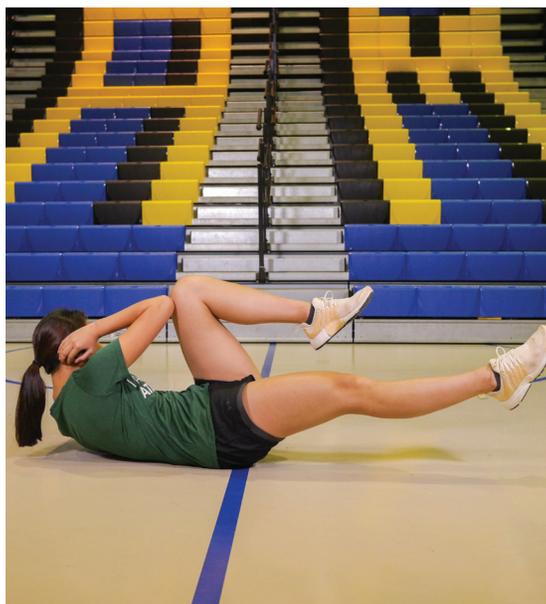


Nivel 2 • Fuerza

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

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.



CONSEJO DE NUTRICIÓN:

Los cereales integrales contienen la semilla entera o granos. Son la mejor opción porque contienen mucha fibra y nutrientes.

Nivel 2 • Fuerza

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, golpea el hombro derecho con la mano izquierda.





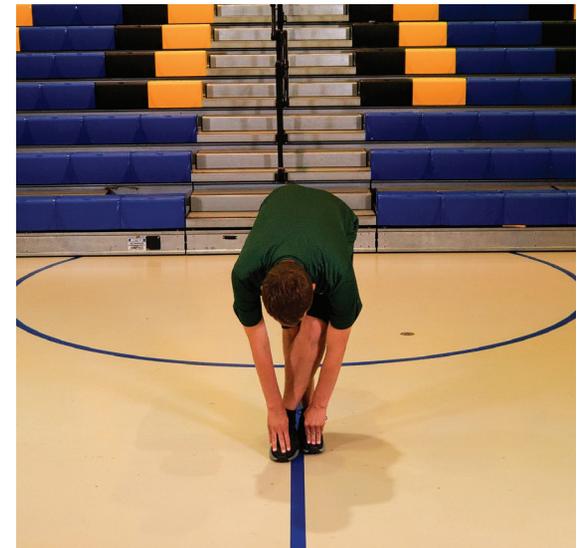
Nivel 3 • Flexibilidad

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.

.....

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

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. Extiende los brazos para sentir cómo se estira la parte superior de la espalda. Mete el mentón hacia el pecho.



CONSEJO DE NUTRICIÓN:

Las verduras te brindan muchos nutrientes, vitaminas y minerales diferentes.



Nivel 3 • Resistencia

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

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. Aterrizas con suavidad y salta rápidamente de nuevo.



CONSEJO DE NUTRICIÓN:

Las proteínas de origen vegetal provienen de las plantas. Son alimentos como nueces, frijoles y lentejas.

Nivel 3 • Resistencia

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.



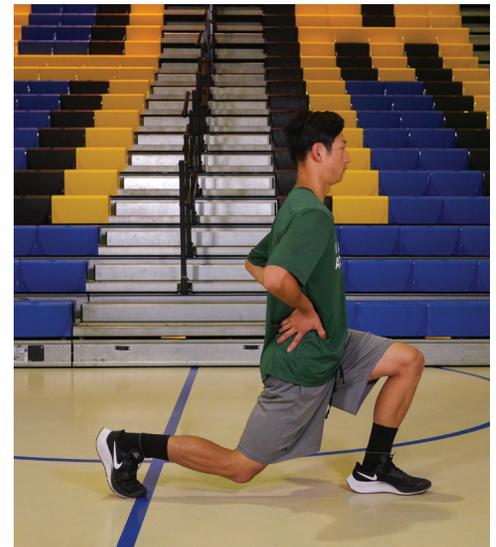


Nivel 3 • Fuerza

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

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.



Nivel 3 • Fuerza

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.



CONSEJO DEPORTIVO INTELIGENTE:

El ejercicio de Superman en alternancia fortalece el tronco, la espalda y los brazos, lo que puede mejorar el rendimiento en la natación y el kayak.

¡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 3 botellas de agua todos los días

COME:

Come de los 5 grupos de alimentos todos los días



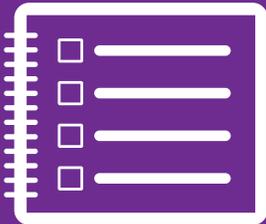
¡Tú puedes lograrlo!

.....

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 choca esos 5 por 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 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. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



**Special
Olympics**

El contenido de estas "Tarjetas choca esos 5 por fitness" se elaboró gracias a la generosa financiación del Departamento de Educación de Estados Unidos: #H380W150001 y #H380W160001. Sin embargo, esos contenidos no representan necesariamente la política del Departamento de Educación de Estados Unidos y no se debe suponer que el gobierno federal los respalda.

Este recurso se creó con el apoyo de la Golisano Foundation y el acuerdo de cooperación n.º NU27DD000021 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos. Su contenido es responsabilidad de Olimpiadas Especiales y no representa necesariamente los puntos de vista de los CDC.