



CHOCA ESOS 5 POR FITNESS

.....

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

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 porqué 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**
- 17 **¡Comencemos a movernos!**
- 36 **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.

Los niños en forma se sienten bien y tienen mucha energía porque sus cuerpos son fuertes y saludables.

Esta versión de *choca esos 5 por fitness* es para jóvenes de 8 a 11 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 1
botella 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 y jugar con amigos.

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.



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



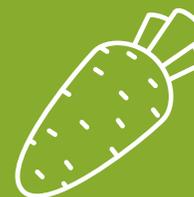
PROTEÍNA



LÁCTEOS



FRUTAS



VERDURAS

Un plato saludable



Comienzo sencillo

.....

Come más frutas y verduras.

Prueba alimentos integrales, como pan integral o arroz integral.

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

Bebe agua y leche descremada o semidescremada.



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 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 1 botella de agua todos los días



Sentir sed es una señal de que tu cuerpo necesita un poco de agua. Pero no esperes a tener sed para empezar a beber agua. Es importante que sigas bebiendo durante todo el día.

Asegúrate de beber agua sobre todo cuando juegues mucho y cuando haga calor afuera.

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

Muévete

Moverse todos los días mejorará tu estado físico. Cuando haces actividad física y ejercicio, te vuelves más fuerte y saludable para que puedas enfrentarte a todo tipo de desafíos.

La actividad física y el ejercicio significa mover el cuerpo y usar energía como lo haces cuando caminas, juegas afuera o haces deportes. Cuanto más te muevas, más en forma estarás. Prueba actividades físicas nuevas y diferentes para encontrar tus favoritas.



Hay muchas maneras divertidas de hacer ejercicio, como correr, bailar, hacer jardinería, practicar deportes y jugar con amigos en el recreo.

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

La flexibilidad te permite doblar y mover tu cuerpo con facilidad en todas las direcciones.

Ser flexible hace que sea más fácil participar de juegos activos y practicar deportes sin lastimarse.

Puedes mejorar tu flexibilidad estirando los músculos y haciendo yoga.

Actividades para mejorar la flexibilidad: yoga y estiramientos

Ejemplos de deportes que usan la flexibilidad: gimnasia, danza y natación





Resistencia

La resistencia te permite mover el cuerpo durante mucho tiempo sin cansarte.

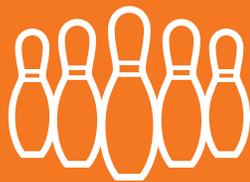
Tener resistencia significa que tu corazón y pulmones son fuertes para que puedas correr más lejos y jugar más tiempo.

Puedes mejorar tu resistencia al realizar actividades que aceleran el corazón y te hagan respirar con dificultad, como bailar, andar en bicicleta y nadar.

Actividades para mejorar la resistencia: juegos de correr, senderismo y saltar la cuerda

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





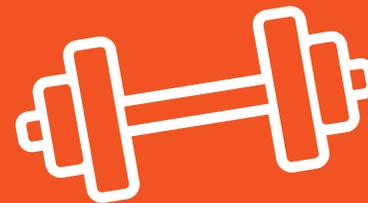
Fuerza

La fuerza se trata de cuán fuertes son tus músculos. Ser fuerte te ayuda a saltar alto, lanzar lejos, correr rápido y patear con fuerza.

Puedes mejorar tu fuerza al hacer actividades que ejerciten tus músculos, como trepar, saltar y levantar cosas pesadas.

Actividades para mejorar la fuerza: flexiones, posición de plancha, rayuela y colgarse de las barras

Ejemplos de deportes que utilizan la fuerza: voleibol, bolos y béisbol



¡Comencemos a movernos!

Choca esos 5 por fitness tiene 3 niveles. En esta guía, compartiremos un par de ejercicios de cada tipo de mejoramiento físico y de cada nivel. ¿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

¿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 8 a 11 años.



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.

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.



CONSEJO UTIL DE HIDRATACIÓN:

El agua es la opción de bebida más saludable y debes tratar de beber agua con frecuencia.

Nivel 1 • Flexibilidad

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

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

SALTO CON DOS PIES

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



Nivel 1 • Resistencia

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.



CONSEJO DE NUTRICIÓN:

Trata de comer verduras en cada comida.



Nivel 1 • Fuerza

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

EMPUJES CON LAS MANOS

1. Pon 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.



CONSEJO DEPORTIVO INTELIGENTE:

Los empujones con las manos fortalecen los músculos de los brazos y los hombros, lo que mejora las habilidades deportivas, como lanzar y golpear pelotas.

Nivel 1 • Fuerza

ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS

1. Párate con los pies separados a la anchura de los hombros y los brazos a los costados.
2. Sube en punta de pies lo más alto posible y aguanta un instante en esta posición.
3. Baja los talones.





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.

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.



CONSEJO DE NUTRICIÓN:

Intenta comer sobre todo frutas enteras o en trozos para mejorar tu salud.

Nivel 2 • Flexibilidad

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.



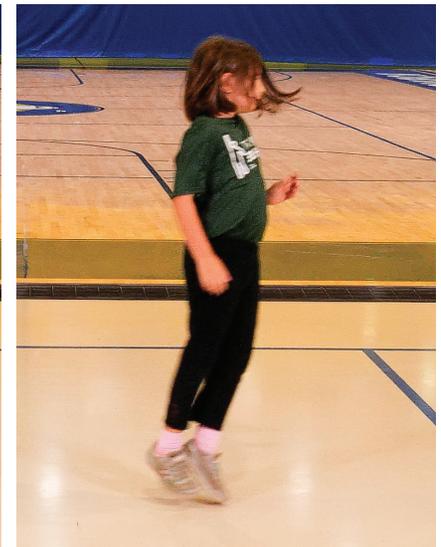


Nivel 2 • Resistencia

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

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.



Nivel 2 • Resistencia

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.



CONSEJO DEPORTIVO INTELIGENTE:

Los saltos con un pie aumentan la resistencia y la fuerza en las piernas, lo que se refleja en tiros más fuertes en el fútbol y saltos más altos en las porras.

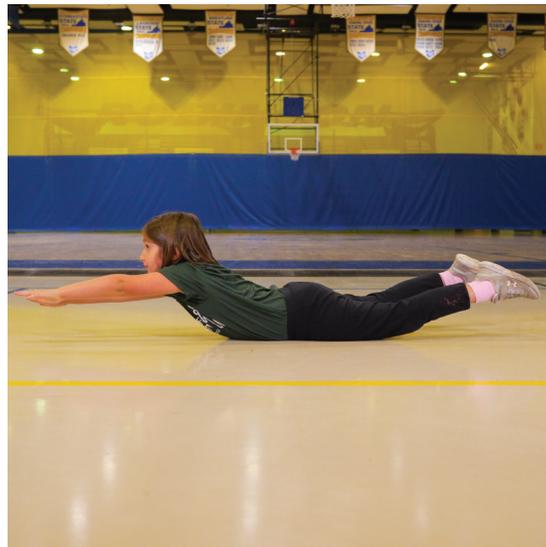
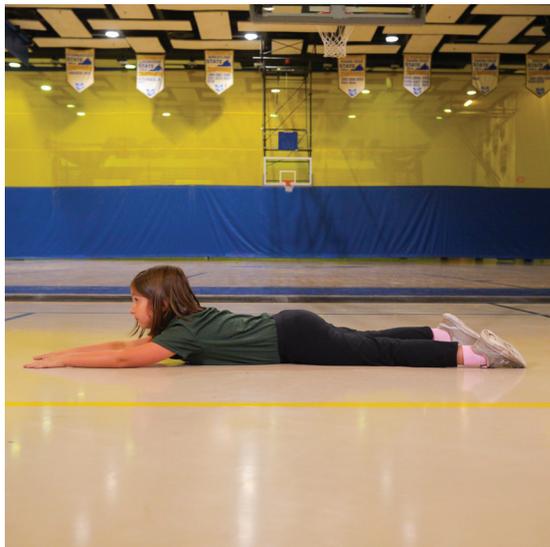


Nivel 2 • Fuerza

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

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.



CONSEJO ÚTIL DE HIDRATACIÓN:

*Estar deshidratado significa
no tener suficiente agua
en el cuerpo.*

Nivel 2 • Fuerza

LEVANTAMIENTO DE PIERNAS EN POSICIÓN SENTADA

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

.....

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 • Flexibilidad

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.



CONSEJO DE NUTRICIÓN:

Si quieres fortalecer los huesos, ingiere alimentos y bebidas lácteas con bajo contenido en grasa, como leche, queso y yogur.



Nivel 3 • Resistencia

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

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.



Nivel 3 • Resistencia

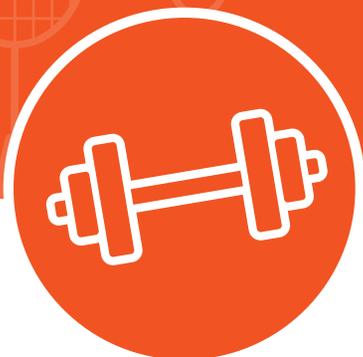
SALTOS

1. Para saltar, se despega con un pie y se aterriza con el otro.
2. Da un paso adelante con el pie izquierdo y despega para saltar en el aire. Estira 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.



CONSEJO DE NUTRICIÓN:

Las proteínas te ayudan a desarrollar músculos fuertes, te dan energía y te ayudan a sentirte satisfecho después de comer.



Nivel 3 • Fuerza

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

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.



Nivel 3 • Fuerza

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.



¡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 1 botella de agua todos los días

COME:

Come de los 5 grupos de alimentos todos los días



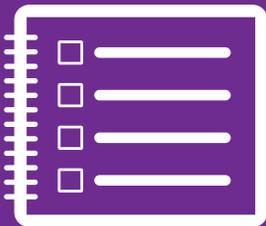
¡Tú puedes lograrlo!

.....

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 1 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 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.												



**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.