

EN CASA MOVIMIENTO | SIMPLEMENTE HAZLO

Comenzar es a veces lo más difícil. Así que, ¡simplemente hazlo!



No se olvide de registrar su actividad y de compartirlo con su entrenador.

PRECALENTAMIENTO

SALTOS DE TIJERA: Elija una palabra que sepa deletrear. Haga saltos de tijera mientras deletrea la palabra. Descanse y repita entre 2 y 3 veces.

BICICLETA: Acuéstese boca arriba con las piernas y los pies en el aire. Mueva las piernas como si estuviera andando en bicicleta. Pedalee despacio, moderado y rápido, 30 segundos por vez. Descanse entre cada nivel de velocidad de pedaleo.

CINCO MINUTOS

MOVIMIENTO

Salga a correr tomándose descansos breves para caminar. Programe su cronómetro y chequee su reloj. Corra por 45 segundos y camine por 30 segundos. Repita 8 veces.

DEZ MINUTOS

ENFRIAMIENTO

TOCA EL CIELO: Estírese hacia arriba y toque el cielo por 10 segundos. Luego, estírese hacia abajo y tóquese la punta de los pies por 10 segundos. Repita entre 2 y 3 veces.

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS:

Póngase de pie, y con la mano trate de agarrarse el tobillo con la mano izquierda y doble la rodilla hasta el suelo. Mantenga por 20 segundos, luego cambie de pierna.

CINCO MINUTOS

CONSEJO MOTIVACIONAL: CONTINUE HACIÉNDOLO: Tenga un horario y atégase a él cuando esté intentando formar nuevos hábitos.

CONSEJO PARA EL MOVIMIENTO: MANTÉNGASE ERGUIDO: Mantenga el cuerpo estirado y erguido. Rote sus hombros hacia atrás y no se vaya hacia adelante cuando esté corriendo.

CONSEJO PARA PADRES: Hacer actividad física debe ser divertido. La clave está en tener una experiencia positiva así querrán hacerlo de nuevo.

MARATHON KIDS

EN CASA MOVIMIENTO | VAYA CAMBIANDO

Hacer una variedad de ejercicios físicos ayuda a entrenar a su para que sea fuerte y flexible.



No se olvide de registrar su actividad y de compartirlo con su entrenador.

PRECALENTAMIENTO

CÍRCULOS CON LOS BRAZOS:

Comience haciendo círculos con los brazos hacia adelante, haciéndolos cada vez más grandes. Luego rote haciéndolos hacia atrás haciéndolos grandes y cada vez más pequeños.

BALANCEO DE PIERNAS: Tómese de algo y haga equilibrio en un pie. Balancee la otra pierna hacia adelante y hacia atrás por 30 segundos. Luego hágalo con la otra pierna.

CINCO MINUTOS

MOVIMIENTO

TIEMPO DE TABATA: Haga cada ejercicio por 20 segundos y descanse por 10, luego repita esto tres veces más. Usted elije si quiere hacer estos cuatro ejercicios o si quiere hacer sus propios ejercicios.

1. Escaladores de montaña: Comience en la postura para hacer una flexión de brazos. Las piernas "escalan la montaña", parecido a correr por 20 segundos. **2. Salticado en alto:** Saltique lo más alto que pueda. Asegúrese de estirar su brazo en alto cuando salpica, para poder saltar todavía más alto. Puede salticar en el lugar o ir y volver por 20 segundos. **3. Salto de rana:** Salte como una rana. Toque el suelo y luego trate de tocar el cielo en cada salto. **4. Plancha:** Comience en la postura para hacer una flexión de brazos, apoyándose en sus manos y pies. Mantenga por 20 segundos. Asegúrese de que las manos estén alineadas con los hombros y sin doblar el cuerpo.

DEZ MINUTOS

ENFRIAMIENTO

MOLINOS: Párese erguido con los pies separados y con los brazos en alto haciendo una equis. Con la mano derecha, tóquese el pie izquierdo. Vuelva a levantarse. Luego, con la mano izquierda, tóquese el pie derecho. Repita varias veces.

COBRA: Recuéstese boca abajo con las manos bajo los hombros. Empuje la parte de superior de su cuerpo hacia arriba como si estuviera haciendo una flexión de brazos. Deje que las caderas, piernas y pies queden en el suelo. Mantenga por 10 segundos y baje y repita entre 2 y 3 veces.

CINCO MINUTOS

CONSEJO MOTIVACIONAL: PRESTE ATENCIÓN: Es importante que le preste atención a su cuerpo. No comience demasiado rápido o haga demasiado.

CONSEJO PARA EL MOVIMIENTO: RESPIRE: No se olvide de respirar. Una buena guía es poder hablar mientras ejercita. Esfuércese, pero no se exceda.

CONSEJO PARA PADRES: Intentar algo nuevo puede causar ansiedad. Diga palabras de aliento. O mejor, haga los ejercicios con su hijo.

EN CASA MOVIMIENTO | CONTINUE

¡No se rinda! Usted puede hacerlo. Cuando se hace difícil ahí es cuando se hace más fuerte y rápido.



No se olvide de registrar su actividad y de compartirlo con su entrenador.

PRECALENTAMIENTO

SALTAR LA CUERDA: Haga de cuenta que está saltando la cuerda por 20 segundos. Descanse y repita 3 veces.

PASO DE CANGREJO: Camine hacia atrás sobre las manos y los pies, y después hacia adelante. Trate de caminar como un cangrejo por 30 segundos y luego repita tres veces más.

CINCO MINUTOS

MOVIMIENTO

Salga a correr tomándose descansos breves para caminar. Programe su cronómetro y chequee su reloj. Corra por 1 minuto y luego camine por 30 segundos. Repita 7 veces.

DIEZ MINUTOS

ENFRIAMIENTO

TOQUE EL SUELO: De pie, separe los pies a la altura de los hombros. Toque el suelo entre los pies por 20 segundos. Toque el pie derecho por 20 segundos. Toque el pie izquierdo por 20 segundos. Intente no doblar las rodillas.

ESTIRAMIENTO DE MARIPOSA: Siéntese en el suelo con las rodillas dobladas y juntando los pies (las piernas se asemejan a las alas de una mariposa). Aletee despacio 15 veces. Descanse, luego repita dos veces.

CINCO MINUTOS

CONSEJO MOTIVACIONAL: BRINDE APOYO: Dese aliento con palabras positivas hacia usted y a otros. Si usted cree que puede, es más probable que tenga éxito.

CONSEJO PARA EL MOVIMIENTO: Cuando esté corriendo, los brazos deben moverse hacia adelante, no hacia los costados cruzando el pecho.

CONSEJO PARA PADRES: Asegúrese de que su hijo esté bebiendo suficiente agua. Nuestro cerebro y organismo funcionan mejor cuando están hidratados.

MARATHON KIDS

EN CASA MOVIMIENTO | HAZ UN DEPORTE

¿Cuál es su deporte o actividad favorita? El practicar esas habilidades le ayudarán a mantenerse físicamente activo y mentalmente alerta para el día del campeonato.



No se olvide de registrar su actividad y de compartirlo con su entrenador.

PRECALENTAMIENTO

SALTO EN ESTRELLA: Haga 10 saltos en estrella. Salte con los brazos y piernas estirados, como una estrella, cuando esté en el aire. Descanse, luego repita.

PASO DEL OSO: Camine sobre las manos y los pies, como un oso, de un lugar a otro. Descanse, repita 3 veces.

CINCO MINUTOS

MOVIMIENTO

PRACTIQUE UN DEPORTE: Tirar a canasta, regatear una pelota de fútbol, o correr a toda velocidad distancias cortas to help you run bases son formas divertidas de mantenerse activo. O tal vez prefiere andar en patineta, patines o saltar a la cuerda. Lo más importante es que se divierta y que elija algo que le guste.

DIEZ MINUTOS

ENFRIAMIENTO

SUBA LA ESCALERA: Haga de cuenta que está subiendo una escalera muy alta. Estire los brazos y rodillas. Haga esto por 30 segundos. Descanse, luego repita.

TÓQUESE LA PUNTA DE LOS PIES: Siéntese con las piernas estiradas, abiertas a la altura de los hombros. Váyase hacia adelante y trate de tocarse la punta de los pies, una pierna por vez. Mantenga por 30 segundos. Repita hasta que se haya enfriado.

CINCO MINUTOS

CONSEJO MOTIVACIONAL: TRABAJE DURO: No importa si usted es rápido o no, lo único que importa es que haga lo mejor posible.

CONSEJO PARA EL MOVIMIENTO: AGILIDAD: Mover el cuerpo de diferentes maneras y en direcciones diferentes ayuda a prevenir heridas, mejora la coordinación y el tiempo de reacción.

CONSEJO PARA PADRES: Los niños que hacen actividad física tienden a ser más exitosos académica y socialmente. Alentar el movimiento y la participación ayuda a demostrar la importancia de mantenerse activo para su salud y su mente.

EN CASA MOVIMIENTO | VAYAMOS RÁPIDO

Correr a distintas velocidades o subir una loma ayuda con su resistencia y velocidad. Esto hará que correr en una superficie plana y a paso firme, sea más fácil.



No se olvide de registrar su actividad y de compartirlo con su entrenador.

PRECALENTAMIENTO

SALTE Y CORRA: Corra en el lugar por 30 segundos, luego salte en el lugar por 30 segundos. Descanse y repita.

PATEAR Y PUNTAPIE: Suba una pierna sin doblarla, y dóblese a la altura de la cintura para tocarse la punta del pie con la mano. Camine despacio y toque, alternando los pies con cada paso. Haga esto 10 o 15 veces.

CINCO MINUTOS

MOVIMIENTO

HÁGALO RÁPIDO: Encuentre un lugar en el cual pueda correr de un lado al otro. Corra desde una entrada para automóviles a otra, corra por una loma pequeña en su vecindario o corra desde un lado de su jardín al otro. Cuando esté listo, diga VAMOS! Correrá lo más rápido que pueda desde el punto de partida hasta el punto de llegada. Luego, vuelva caminando al lugar de partida para recuperarse. Descanse y repita varias veces.

DIEZ MINUTOS

ENFRIAMIENTO

PUNTA TALÓN: Camine con los talones en un círculo por 20 segundos. Camino en un círculo en puntas de pie por 20 segundos. Repita.

ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLAS: Comience en la posición para hacer una flexión de brazos. Doble una rodilla hacia adelante. Con la otra pierna, trate de apoyar el talón en el suelo. Mantenga por 20 segundos y cambie de pierna. Repita.

CINCO MINUTOS

CONSEJO MOTIVACIONAL: DETERMINACIÓN: La habilidad para seguir esforzándose para lograr un objetivo, superar obstáculos y seguir haciéndolo, incluso cuando es difícil.

CONSEJO PARA EL MOVIMIENTO: CORRA DE FORMA LIVIANA: Su pie debería tocar el suelo lo más suave y silenciosamente posible cuando corra en vez de golpear el suelo.

CONSEJO PARA PADRES: TRANCO: Al conquistar lomas o corriendo a toda velocidad, enfóquese en hacer pasos rápidos con los pies disparándose del suelo. Al correr, los pies deberían estar mirando hacia adelante con las rodillas dobladas y levantándose del suelo por delante del cuerpo.

MARATHON KIDS

EN CASA MOVIMIENTO | USTED ELIGE

Tener opciones para elegir cómo mantenerse activo lo motiva a mantenerse activo. Mantenerse activo es una actividad para toda la vida que ayudará a su mente y organismo sin importar la edad.



No se olvide de registrar su actividad y de compartirlo con su entrenador.

PRECALENTAMIENTO

CORRA EN EL LUGAR: Corra en el lugar y cuente hasta 20. Descanse. Corra en el lugar con los brazos estirados hacia adelante y haga pequeños círculos. Descanse. Haga los mismos círculos pero hacia atrás.

TIEMPO DE PLAYA: Haga de cuenta que está en la playa, caminando por la arena profunda, saltando sobre las olas, quitándose la arena.

CINCO MINUTOS

MOVIMIENTO

USTED ELIGE:

- Salga a correr por 4 minutos en una dirección y luego vuelva.
- Haga una fiesta de baile. Utilice Just Dance, Go Noodle o, ¡ponga su propia música!
- Practique una habilidad deportiva.
- Cree su propia rutina de ejercicios. Elija cuatro ejercicios. Haga cada ejercicio por 20 segundos con 10 segundos de descanso en el medio. Repita 4 veces.

DIEZ MINUTOS

ENFRIAMIENTO

ESTIRAMIENTO Y DELETREO: Use su cuerpo para deletrear una palabra. Ponga su cuerpo en la forma de la letra. Elija 3 palabras para deletrear.

RUNNER ANGELS: Camine en el lugar hasta que baje el ritmo cardíaco. Luego, recuéstese y haga "ángeles en la nieve" en el suelo por 20 segundos. Descanse, luego repita hasta que se haya enfriado.

CINCO MINUTOS

CONSEJO MOTIVACIONAL: CORRER POR DIVERSIÓN: Correr con amigos y familia no solo es más seguro, sino que hace que el esfuerzo por llegar a una meta sea más divertido.

CONSEJO PARA EL MOVIMIENTO: RELAJACIÓN: Evite tensionar los músculos, especialmente los de la parte superior del cuerpo y los de la cara. Relaje los hombros y las manos.

CONSEJO PARA PADRES: Haga que la actividad física sea una prioridad. Los niños necesitan 60 minutos al día de actividad física que aumente el ritmo cardíaco.