



Kits de actividad física para llevar a casa

¡BIENVENIDO A TU KIT DE ACTIVIDAD FÍSICA!

Aquí encontrará lo siguiente: Pelota de reacción o de tenis, cuerda de saltar, banda de resistencia y Frisbee. Con el kit, por favor haga lo siguiente:

- Establezca una meta de ejercicio para la semana y realice un seguimiento de los minutos que dedica a ella.
- Ejercite tantos días como pueda usando el equipo y las Tarjetas de Actividad.
- Cuide bien estos artículos. Es su responsabilidad devolver el kit completo a la escuela.
- **Complete el formulario de comentarios y seguimiento para inscribirse a ganar premios.**

¿POR QUÉ EJERCICIO?

El ejercicio es una de las mejores maneras de mejorar tu salud física y mental en general. El ejercicio hace lo siguiente:

- Reduce los niveles de estrés y ansiedad
- Fomenta huesos y músculos fuertes
- Aumenta la memoria, la concentración y el rendimiento escolar
- Mejora el estado de ánimo, los niveles de energía y la calidad del sueño

-Los jóvenes de 6 a 17 años deben hacer al menos 60 minutos de actividad física al día.
-Sin embargo, **todo movimiento y ejercicio son estupendos**. Hacerlo incluso 5 a 10 minutos al día es beneficioso.

USO DE LAS TARJETAS DE ACTIVIDAD: (Copia de tarjetas en inglés y español:

<https://tinyurl.com/jeffcoactivitycards>) [Acceso a diferentes idiomas en la parte superior izquierda del enlace]

- Recuerde estirarse bien antes de hacer ejercicio y luego al enfriar cuando haya terminado.
- Las tarjetas de actividad le permitirán saber en qué área de aptitud física está trabajando con cada ejercicio.
 - ♦ Flexibilidad y equilibrio ♦ **Coordinación** ♦ Fuerza muscular ♦ *Resiliencia*

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS:

-Establezca un objetivo de ejercicio para la semana. Algunos ejemplos son:

- Haga ejercicio durante 40 minutos al día durante 5 días cada semana
- Complete cada entrenamiento de la tarjeta de actividad durante 4 días
- Haga ejercicio durante 10 minutos el primer día, aumente en 5 minutos por día

-**Todos** los días, anote los minutos totales que hace ejercicio, así como qué equipo usa.

-Comparta su objetivo con un amigo o familiar, ya que pueden ayudarlo a mantenerse motivado.

VIGILE SU ACTIVIDAD FÍSICA:

Después de usar el kit durante una semana, complete este formulario: <https://tinyurl.com/jeffcoexercises>

PREMIOS: Los estudiantes que completen el formulario serán inscritos para ganar **premios**.

También se otorgará un premio a los estudiantes que registren más ejercicio usando el kit de actividad física cada semana.



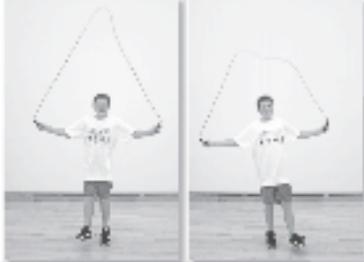
Equipo: APTITUD FÍSICA GENERAL Y BANDA DE RESISTENCIA

◆ Flexibilidad y equilibrio ◆ **Coordinación** ◆ Fuerza muscular ◆ Resiliencia

Ventajas	<ul style="list-style-type: none"> • Los ejercicios para la aptitud física mejoran tu fuerza general y tu rendimiento deportivo. • Las variaciones de estos ejercicios se pueden hacer sin equipo para que pueda hacerlos en cualquier lugar. • Hacer ejercicio con una banda de resistencia aumenta la fuerza central y fortalece los músculos. 		
Consejos rápidos	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando esté en cuclillas, asegúrese de que las rodillas no le pasen por encima de los dedos de pie. • ¡Entrene a su propio ritmo! Muévase lentamente con la forma adecuada para obtener mejores resultados. 		
Entrenamiento	<p>Haga 3 a 4 de los siguientes ejercicios para: 3 series, 10 repeticiones en cada una, descansando 1 minuto entre series. Intente aumentar su actividad de Aptitud física general/ Banda de resistencia en 5 minutos al día.</p>		
Actividades	<p>SENTADILLAS CON LEVANTAMIENTOS DE PIERNAS</p>  <p>Con instrucciones para el uso de BANDAS: Abroche la banda alrededor de la parte inferior de los muslos. -Póngase de pie con los pies separados por el ancho de la cadera. -Doble las rodillas y mueva la cadera hacia atrás para bajar en una sentadilla.</p> <p>Párese y levante una pierna hacia un lado empujando contra la banda con la rodilla recta. - Vuelva a ponerse de cuclillas, párese y continúe alternando las piernas hacia un lado.</p> <p>SIN BANDA: Sentarse en cuclillas (igual que lo anterior) y mientras se levanta patee la pierna hacia un lado. -Vuelva a sentarse de cuclillas y continúe alternando las piernas.</p>	<p>SALTOS</p>  <p>Con instrucciones para el uso de BANDAS: Coloque la banda alrededor de los tobillos. -Póngase de pie en una pequeña posición en cuclillas de poca profundidad, con los pies separados por el ancho de la cadera.</p> <p>Salte los pies hacia fuera y manteniendo una posición de rodilla doblada a lo largo y aterrice suavemente cada vez.</p> <p>SIN BANDA: Saltos regulares: - Manténgase de pie con las piernas juntas, los brazos a su lado. - Al saltar al aire, extienda las piernas y estire los brazos por encima. -Salte a la posición inicial.</p>	<p>PASOS DE GIGANTE</p>  <p>Con instrucciones para el uso de BANDAS: Coloque la banda alrededor de ambas piernas. -Salga de ancho para que los pies estén separados por el ancho de los hombros.</p> <p>Dé un paso adelante y hacia un lado con un pie. -A continuación, dé un paso adelante y hacia fuera hacia un lado con el otro.</p> <p>Dé grandes pasos "de gigante", manteniendo los pies tan separados como pueda mientras avanza por la habitación. -Camine hacia atrás de la misma manera.</p>
<p>ESCALADORES DE MONTAÑA Instrucciones: Comience en una posición de tablón con los brazos y las piernas rectas. -Mantenga los abdominales hacia dentro y los hombros alejados de las orejas.</p> <p>Tire de la rodilla derecha hacia el pecho. - Cambie rápidamente y tire de la rodilla izquierda hacia adentro. - A medida que empuje la pierna derecha hacia atrás, tire de la rodilla izquierda hacia el pecho. - Continúe cambiando las rodillas.</p>	<p>MARCHA DE RODILLAS EN ALTO</p>  <p>Instrucciones: Marche sin desplazarse con las rodillas en alto, elevando cada rodilla hacia el techo con cada paso.</p>	<p>LAGARTIJAS CONTRA LA PARED</p>  <p>Instrucciones: Dé 1 paso atrás de la pared. -Flexione los codos e incline el cuerpo hacia la pared hasta casi tocarla con el pecho. -Dé un empujón para volver a la posición inicial.</p>	

Equipo: CUERDA DE SALTAR

◆ Flexibilidad y equilibrio ◆ **Coordinación** ◆ Fuerza muscular ◆ Resiliencia

Ventajas	<ul style="list-style-type: none"> • La cuerda de saltar ejercita los músculos de los brazos, las piernas, el estómago y los glúteos. • Aumenta la frecuencia cardíaca, aumenta la fuerza, la coordinación y la resistencia cardiovascular. 		
Consejos rápidos	<ul style="list-style-type: none"> • Tómese su tiempo. Está bien parar. Trate de correr sin desplazarse hasta que se sienta listo para empezar de nuevo. • Mantenga los codos cerca del cuerpo, los hombros hacia atrás y la parte superior del cuerpo firmes. Mantenga las manos a la altura con las caderas y gire la cuerda con los antebrazos y las muñecas. • Trate de saltar a la música de ritmo movido para ayudar a encontrar su ritmo y divertirse más. 		
Entrenamiento	<p>Haga 2 a 3 de los siguientes ejercicios para: De 5 a 10 minutos por día, descansando 1 minuto entre ejercicios. Compruebe si puede aumentar su actividad con la cuerda de salto 5 minutos al día.</p>		
Actividades	<p>HABILIDADES CON LA CUERDA EN EL SUELO</p> <p>SALTO LARGO Instrucciones: Párese sobre un extremo de la cuerda. -Salte lo más lejos posible por lo largo de la cuerda. - Repita e intente ir más lejos.</p> <p>SALTO DE DOS PIES Instrucciones: Párese sobre un extremo de la cuerda. -Salte de lado a lado (2 pies) por la cuerda. - ¿Ahora se puede hacer esto con un solo pie?</p>	<p>REBOTE REGULAR</p>  <p>Instrucciones: Comience con la cuerda detrás de los pies. - Gire la cuerda sobre su cabeza y salte por encima de ella cada vez que gira hacia abajo. Pruebe un doble rebote: Salte dos veces por cada rotación de la cuerda. (La cuerda tendrá que moverse lentamente.)</p>	<p>TALÓN A TALÓN</p>  <p>Instrucciones: Salte sobre la cuerda y aterrice en el pie derecho mientras toca su talón izquierdo al suelo delante. - Salte sobre la cuerda y aterrice en el pie izquierdo, mientras que tocar el talón derecho al suelo en frente.</p>
	<p>SALTE SOBRE UN PIE</p>  <p>Instrucciones: Comience con un pie en el suelo y un pie en el aire. -Salte en un pie para hacer 2 a 3 saltos, luego cambie al pie opuesto.</p>	<p>LA X</p>  <p>Instrucciones: Comience saltando con los pies separados y luego los pies cruzados. - Alterne el pie que está delante; primero el pie derecho por delante, luego los pies separados, luego el pie izquierdo por delante.</p>	<p>CAMPANA</p>  <p>Instrucciones: Salte hacia adelante y hacia atrás como si saltara sobre una línea.</p>
Desafíos	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Puede combinarlos con no más de 1 salto entre cada habilidad? • ¿Cuántos saltos puede hacer sin errores? • ¿Puede enseñarle un ejercicio a un amigo o hacer un nuevo ejercicio? 		

Equipo: REACCIÓN O PELOTA DE TENIS, FRISBEE

♦ **Coordinación** ♦ Fuerza muscular

Ventajas	<ul style="list-style-type: none"> • Aumente la coordinación mano-ojo, el tiempo de reacción, la rapidez general y le mueve. 		
Consejos rápidos	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga los pies a la anchura de los hombros, con las rodillas ligeramente dobladas. Esta postura proporciona un buen equilibrio y le permite "saltar" al paso necesario para atrapar la pelota o frisbee. 		
Entrenamiento	<p>Haga 3 a 4 de los siguientes ejercicios para: 3 series, 10 repeticiones en cada una, descansando 1 minuto entre series. Mire si puede aumentar su actividad de Reacción o Pelota de Tenis en 5 minutos al día.</p>		
Actividades	<p>REBOTE Y CAPTURA</p>  <p>Instrucciones: Suelte la pelota desde la altura del hombro con la mano dominante. - Deje que rebote una vez, luego atrape con la mano dominante. Trate de dejarla caer desde la altura de la cintura, luego desde la de la rodilla.</p>	<p>TIRADA CONTRA LA PARED</p>  <p>Instrucciones: Párese a 10 pies de distancia de una pared. Lance la pelota contra la pared para que golpee la pared y vuelva a su contra. - Agárrela. Aumente la velocidad a medida que mejora. Pruebe esta actividad de rodillas</p>	<p>TIRADA EN CUCLILLAS</p>  <p>Instrucciones: Lance la pelota directamente arriba. - En el camino hacia abajo, agárrelo con ambas manos mientras se pone en cuclillas. - Empuje a través de los talones a medida que se levanta y arroje la pelota de nuevo en el aire.</p>
	<p>REBOTAR, CORRER, AGARRAR</p>  <p>Instrucciones: De pie a 10 pies de distancia de una pared, rebote la pelota. - Corra a la pared. - A continuación, corra hacia atrás y trate de atrapar la pelota. Instrucciones para hacerlo con un compañero: Lance la pelota a un compañero por debajo del hombro. - Haga que su compañero le devuelva la pelota.</p>	<p>CORRER & AGARRAR (con compañero)</p>  <p>Instrucciones: De pie a 6 pies de distancia de un compañero, procure que dejen caer una bola. - En cuanto el compañero deje caer la pelota, corra hacia adelante y atrápela tras un solo rebote. Intente usar dos pelotas caídas al mismo tiempo.</p>	<p>Equipo: FRISBEE</p> <p>Instrucciones: Agarre el Frisbee en el puño. - Manténgase parado con los pies en un ángulo de 90 grados a su blanco. - Flexione la muñeca ligeramente hacia atrás en dirección al cuerpo mientras sostiene el Frisbee. - Mueva el brazo hacia adelante rápidamente, apuntando el frisbee a su blanco. - Suelte el frisbee.</p> 
Desafíos	<ul style="list-style-type: none"> • Intente hacer estas actividades con la mano no dominante. • ¿Qué juego podría crear con una bola de reacción o una pelota de tenis? • ¿Podría añadir otra habilidad a las tareas anteriores para aumentar el nivel de dificultad, como dar la vuelta una vez o dar una palmada antes de atrapar la pelota? 		

