

¡Vámonos a movernos, divertirnos y hacer ejercicio juntos!

Cómo usar estas tarjetas:

- Mezcle y combine estos divertidos ejercicios para disfrutar de la actividad física en familia.
- Comience con algunos ejercicios de la categoría de Cuerpo Completo para calentar los músculos y hacer latir el corazón.
- Elija una o dos tarjetas de cada una de las cinco categorías para un entrenamiento de cuerpo completo.
- Elija una tarjeta para hacer durante los comerciales o durante su canción favorita.



TRATE DE ALCANZAR AL MENOS 60 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA PARA NIÑOS CON EDADES DE 6 A 17 AÑOS, Y 30 MINUTOS PARA ADULTOS.

- Túrnense para elegir cartas y no tienen que ser en orden.
- Designe un día cada semana para que cada miembro de la familia seleccione las tarjetas.

Consejos de ejercicio seguro:

- Recuerda, ve despacio; la forma es más importante que la velocidad o la cantidad.
- Si un ejercicio es demasiado difícil, disminuya la velocidad y hágalo menos. ¡Seguridad primero!
- Si siente un dolor agudo, ¡DETÉNGASE!
- Si un ejercicio es demasiado fácil, repítalo algunas veces más o recorra las tarjetas elegidas dos o tres veces.

Siempre consulte a su médico o pediatra antes de comenzar una actividad física regular.

Saltos de Rana



**ENTRENAMIENTO DE
CUERPO COMPLETO**

- ¡Simplemente póngase en cuclillas como una rana y salta!
- Párese con los pies separados a la altura de los hombros
- Póngase en cuclillas, ponga las manos en el suelo entre los pies, como una rana
- Salta hacia adelante, aterriza de nuevo en la posición de rana

 **30-60
SEGUNDOS**



B



C



Caminada de Pato



**ENTRENAMIENTO DE
CUERPO COMPLETO**

- Agáchate en una sentadilla baja con las manos en los tobillos
- Da un paso adelante, una pierna a la vez



A



B



**30-60
SEGUNDOS**

Caminando Como Cangrejo



ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO

- Comience sentado con los pies y las manos apoyados en el suelo, con las rodillas apuntando hacia arriba
- Inclínese hacia atrás y use sus brazos para levantarse del piso
- Camine hacia adelante o hacia atrás

 **30-60
SEGUNDOS**



Arrastrando Como un Oso



ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO

- Comience con sus manos y rodillas en el piso, luego levante las rodillas del suelo
- Arrastrándose hacia adelante con las manos y pies

 **30-60
SEGUNDOS**



Saltos de Tijera



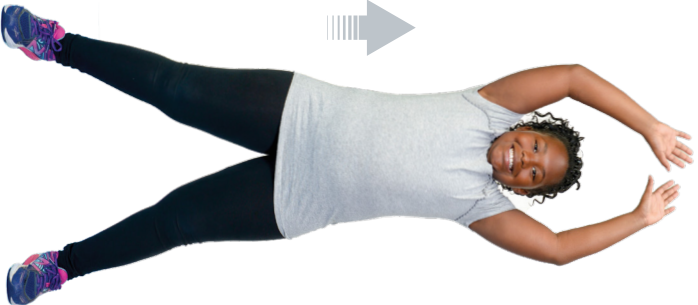
**ENTRENAMIENTO DE
CUERPO COMPLETO**

- Comience con las manos a los lados y los pies juntos
- Salta con los pies hacia los lados y levanta los brazos por encima de la cabeza
- Invierta el movimiento de regreso a la posición inicial
- Repita y continúe saltando en un movimiento fluido

 **30-60**
SEGUNDOS



A



B

Trotar con Patadas de Talón



**ENTRENAMIENTO DE
CUERPO COMPLETO**

- De pie en su lugar comienzan a correr
- Levanta los talones detrás de ti lo más alto que puedas

 **30-60**
SEGUNDOS



Saltar Como Cohete Espacial



**ENTRENAMIENTO DE
CUERPO COMPLETO**

- Da un paso para saltar, salta lo más alto que puedas en un pie mientras disparas tu puño del mismo lado al aire
- Repita, despegue con cada salto que dé


30-60
SEGUNDOS



Golpecitos de Rodilla



ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO

- Párate con los brazos extendidos frente a ti
- Corre o marcha en tu lugar, levantando las rodillas para tocar tus palmas




30-60
SEGUNDOS

¡Baila!



**ENTRENAMIENTO DE
CUERPO COMPLETO**

¡Sube la música y ve quién
tiene más movimientos!



**60
SEGUNDOS**

Levantamiento de Pantorrillas



ENTRENAMIENTO DE PIERNAS

- Párese con los pies juntos y use una silla o una pared para mantener el equilibrio
- Levante los talones hasta que se balancee sobre los dedos de los pies o las puntas de los pies
- Mantenga la posición durante dos segundos, luego baje lentamente los talones hacia abajo hasta que ambos pies estén planos en el suelo
- Para más equilibrio, separe los pies



**REPETIR
5-15 VECES**



Sentadillas



ENTRENAMIENTO DE PIERNAS

- Párese con los pies separados al ancho de las caderas
- Baje como si estuviera a punto de sentarse, manteniendo la espalda recta y empujando el trasero hacia atrás
- Levante los brazos rectos frente a usted para mantener el equilibrio, asegurándose de poder ver los dedos de los pies sobre las rodillas
- Mantenga la posición durante un segundo después de que los muslos estén paralelos al piso
- Volver a la posición de pie



 **REPETIR
5-15 VECES**

Elevaciones Lateral de Piernas



ENTRENAMIENTO DE PIERNAS

- Acuéstese de lado, mirando hacia adelante con las piernas estiradas, descansa la cabeza sobre la mano
- Levante la pierna superior dos pies, haga una pausa durante tres segundos
- Bajar a la posición inicial
- Repita en cada lado

 **REPETIR
5-15 VECES**

A



B

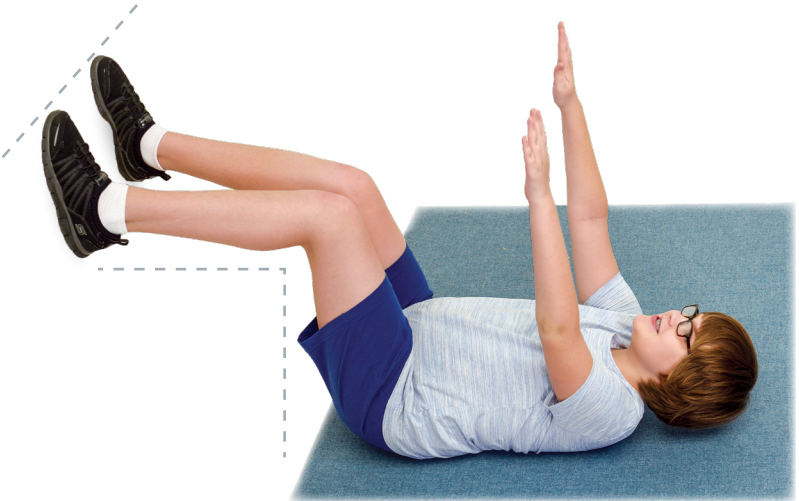


Sentadas de Pared



ENTRENAMIENTO DE PIERNAS

- Apóyate (espalda) contra una pared con los pies separados a la altura de los hombros y los brazos extendidos frente a ti
- Deslice la espalda hacia abajo por la pared hasta que sus muslos estén paralelos al piso, como sentarse en una silla
- Sostenga, luego deslice hacia arriba a la posición inicial



30-60
SEGUNDOS

Pasos con Silla



ENTRENAMIENTO DE PIERNAS

- Párese con los pies separados a la altura de las caderas frente a una silla sólida y fija o un escalón alto, mirando hacia usted
- Súbase a la silla con un pie, apoyando el otro pie a su lado
- Baje con el pie delantero y baje el otro pie para que descansa a su lado
- Pie de guía alternativo cada vez
- ¡Házlo más rápido!



**REPETIR
5-15 VECES**



Abdominales



ENTRENAMIENTO DE ABDOMINAL

- Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y apuntando hacia el cielo, con las manos a los lados y apuntando hacia los pies
- Alcanza tus tobillos apretando los músculos de tu vientre y levantando ligeramente los hombros del suelo
- Mantenga presionado por un segundo, luego regrese a la posición inicial

 **REPETIR
5-15 VECES**



Patadas de Mariposa



ENTRENAMIENTO DE ABDOMINAL

- Acuéstese boca arriba con los brazos a los lados, con las palmas hacia abajo
- Levante los talones a unas 6 pulgadas del suelo
- Haga pequeños movimientos de tijera hacia arriba y hacia abajo con las piernas, revoloteando como alas de mariposa
- Asegúrese de mantener la espalda en el suelo

 **30-60
SEGUNDOS**



Alcanzar el Cielo



ENTRENAMIENTO DE ABDOMINAL

- Comience de espaldas con las piernas estiradas y los brazos extendidos hacia el cielo
- Siéntate y estira los dedos de los pies con los brazos estirados
- Sostenga por un segundo, luego regrese lentamente a la posición inicial




REPETIR
5-15 VECES

Lagartijas



EJERCICIO DE BRAZO

- Ponte en la posición de la plancha pero esta vez tienes que apoyarte en tus manos y tus antebrazos deben estar extendidos
- Guarda la espalda recta y baja hasta que tu torso casi toque el suelo. El movimiento tiene que ser lento y regular sin sacudida ni parada
- Vuelve a subir hasta que tengas los brazos extendidos. No olvides conservar la espalda bien recta
- **Opción más fácil:** Realice el mismo movimiento apoyado contra una pared

 **REPETIR
5-15 VECES**



Círculos de Brazo



EJERCICIO DE BRAZO

- Extienda los brazos hacia los lados
- Dibuja círculos grandes con tus brazos mientras los mantienes extendidos
- Cambiar de dirección, dibujar círculos hacia atrás
- Repita cada dirección



**REPETIR
5-15 VECES**

Trabajando los Tríceps



EJERCICIO DE BRAZO

- Siéntese en el borde de una silla y coloque las manos a los lados, agarrando la silla
- Deslice la parte inferior del asiento
- Doble los codos para bajar el cuerpo
- Empújese hacia arriba hasta que sus brazos estén derechos
- Repita hacia arriba y hacia abajo como si se rascara la espalda con la silla, sin que la espalda la toque



A



B



**REPETIR
5-15 VECES**

Equilibrio de Puntillas



ENTRENAMIENTO DE EQUILIBRIO

- Párese con las piernas separadas a la altura de las caderas cerca de una pared o una silla resistente en caso de que necesite ayuda para equilibrarse
- Levante los talones para estar de puntillas y sostenga
- Intente mantener el equilibrio sin ayuda todo el tiempo que pueda



15-60
SEGUNDOS



Equilibrio Flamenco



ENTRENAMIENTO DE EQUILIBRIO

- Párese con las piernas separadas a la altura de las caderas cerca de una pared o una silla resistente en caso de que necesite ayuda para equilibrarse
- Lentamente levante una rodilla hasta que su muslo quede paralelo al piso, luego sostenga
- Intente mantener el equilibrio sin ayuda todo el tiempo que pueda
- Repita en la otra pierna



15-60
SEGUNDOS

Saltar Como un Conejo



**ENTRENAMIENTO
DE EQUILIBRIO**

- Doble una rodilla y levántela del piso
- Súbete al otro pie
- Repita en ambos lados



15-30
SEGUNDOS

