

Sea Más Activo

Hay 1440 minutos en cada día.
¡Encuentre 60 minutos cada día para estar activo!



BENEFICIOS DE ESTAR ACTIVO:

- Mejor sueño
- Más energía
- Ejercitar su corazón y pulmones
- Le hace sentirse bien con sí mismo
- Construye huesos y músculos fuertes
- Reduce la grasa corporal

CANTIDAD META DE ACTIVIDAD

Trate de estar activo 60 minutos o más cada día. Está bien dividir su actividad y no hacerla toda de una vez. Debe tratar de estar activo como mínimo de 10-15 minutos por vez

Ejemplo: 20 minutos en clase de gimnasia + 10 minutos paseando al perro + 30 minutos andando en bicicleta o patineta o jugando a Dance Dance Revolution = 60 minutos.



MI META: _____



PREGUNTA: ¿Cuál es la mejor clase de actividad?

RESPUESTA: ¡¡¡Cualquiera que haga!!!

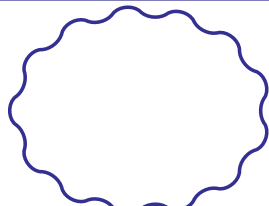
PRUEBE CUALQUIERA DE ESTAS:

FUTBOL	VOLEIBOL	BASKETBALL	CAMINAR
HOCKEY	SOFTBALL/BEISBOL	PORRISTA	KICKBALL
GIMNASIA	PATINAJE	ARTES MARCIALES	PATINETAS
BAILE	ANDAR EN BICICLETA	NATACIÓN	CORRER

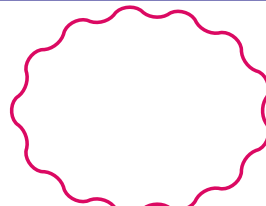
PRUEBE CON UN VIDEO DE EJERCICIOS DE LA BIBLIOTECA

SI USTED JUEGA JUEGOS DE VÍDEO, PRUEBE LOS ACTIVOS COMO DANCE DANCE REVOLUTION O WII

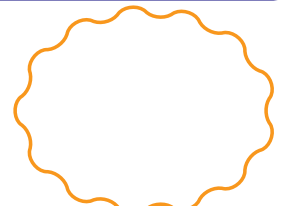
¿Cuáles son 3 actividades que va a hacer?



Actividad 1



Actividad 2



Actividad 3

Sea Más Activo

IDEAS PARA AUMENTAR SU ACTIVIDAD DIARIA:

- No se siente cuando puede estar de pie, no esté de pie cuando puede estar caminando, y no camine cuando puede estar corriendo
- Use las escaleras o camine por las escaleras mecánicas
- Pasee a su perro o el perro de un vecino
- Camine con un amigo
- Camine o vaya en bicicleta hacia y desde la escuela
- Utilice un podómetro
- Reduzca el tiempo frente a la pantalla

IDEAS PARA ACTIVIDADES INTERIORES:

- Ayude con las tareas de la casa
- Juegue al Hula hoop
- Limbo
- Sillas musicales
- Twister
- Construir un fuerte
- Juegue con carritos, bloques o legos
- Invente su propio baile o practique movimientos de porristas
- Inscribese para una clase en un centro comunitario

METAS PARA LOS PADRES:

- Desempeñe un papel de modelo de actividad
- Haga que la actividad física sea divertida
- Aliente que la escuela tenga Educación Física a diario
- Brinde a los niños oportunidades para ser activos
- Planee actividades familiares como paseos en bicicleta o ir al parque o al zoológico
- Planee Olimpiadas para familia y amigos
- Estacione lejos de su destino

IDEAS PARA ACTIVIDADES EXTERIORES:

- Salte la cuerda
- Juegue a la rayuela o dibuje con tiza en la acera
- Monte en bicicletas, patinetas o patines
- Haga una carrera de obstáculos
- Corra a través del rociador del jardín
- Juegue al Disco Volador
- Jardinería
- Trephe a los árboles
- Juegue a las cuatro esquinas, pilla-pilla o kickball
- Vaya al parque o lugar de juegos más cercano

Ser más activo puede sonar difícil, pero cuando lo divide en secciones más pequeñas, ¡puede ser más fácil! Planee para más adelante – piense acerca de cuando tendrá tiempo para estar activo. ¿Qué días de la semana y a qué hora? ¿Y dónde irá para estar activo – patio trasero, parque, centro de gimnasia? Escríbalo para que le ayude a darle prioridad.

EJEMPLO: Saldré por 30 minutos todos los días luego de la escuela y jugaré en mi patio trasero.



RINCÓN DEL ADOLESCENTE

- Juegue a los bolos o al golf en miniatura con sus amigos
- Juegue en salones de láser o paintball
- Pruebe video juegos activos como el Dance Dance Revolution o Wii
- Juegue con el Disco Volador o golf con Disco Volador
- Únase a una liga de kickball o cualquier otro deporte
- Vaya a las jaulas de bateo
- Pruebe patines en línea o patinetas
- Consígase un podómetro y camine alrededor del centro comercial
- Planee actividades en grupo durante fiestas de pijamas o sea el anfitrión de una búsqueda del tesoro