

# 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

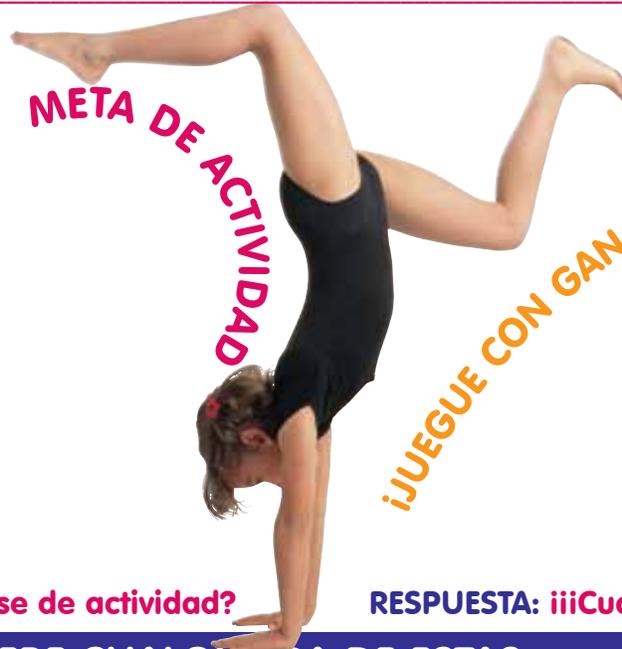
## CANTIDAD META DE ACTIVIDAD

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!!!**

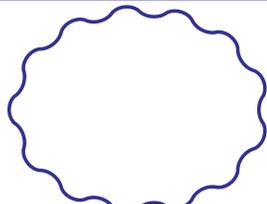
## PRUEBE CUALQUIERA DE ESTAS:

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

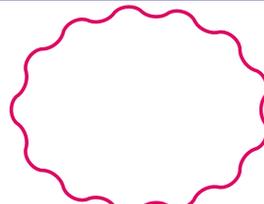
PRUEBE CON UN VIDEO DE EJERCICIOS DE LA BIBLIOTECA

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

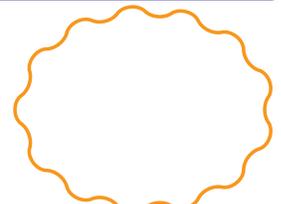
¿Cuáles son 3 actividades que va a hacer?



**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