

Hola chicos! Pongan esos libros de Harry Potter y las calculadoras de geometría a un lado! Es tiempo de ir afuera y hacer algo de educación física. Ahora antes de entrar en ellos, chicos muchos de ustedes deberían saber éstos entrenamientos y ustedes pueden explicarles a sus padres cómo hacer los ejercicios correctamente. Sin embargo, si se les olvidó, lo haré a fondo explicando cada ejercicio. Yo recomiendo altamente hacer estos ejercicios cada día por al menos cada 25 minutos, pero si no hay suficiente tiempo para trabajar todos los días , hagan estos ejercicios por 25 minutos una vez a la semana. Empecemos!

Por cierto, ideas modificadas estarán escritas en azul!

Pondré las dificultades de cada ejercicio en paréntesis con los colores dificultad difícil , dificultad media, y dificultad fácil.

Estiramientos (10 segundos cada uno)

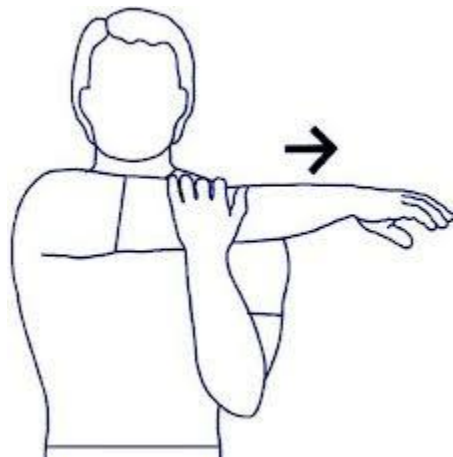
Círculos de brazo hacia adelante: Extiendan sus brazos a los lados y dibujen pequeños círculos en el área con sus manos.

Círculos de brazos hacia adelante: Lo mismo con sus brazos extendidos haciendo círculos, excepto tienen que hacerlo al lado opuesto.



Brazo cruzando el pecho: Pongan un brazo cruzando el pecho mientras la mano del brazo opuesto sostiene el codo.

El otro brazo cruzando el pecho: Igual como el brazo cruzando el pecho, con excepción que lo haces con el brazo opuesto.



Brazo detrás de la cabeza: Ubica un brazo detrás de la cabeza, mientras la mano del brazo opuesto sostiene el codo.

El otro brazo detrás de la cabeza: Lo mismo como el brazo detrás de la cabeza, excepto que haces lo opuesto con los brazos.



Postura del corredor: Un pie enfrente del otro y dobla una rodilla. Como si vas a comenzar a correr.

Otro lado de la postura del corredor: Lo mismo que la postura del corredor, con excepción que lo haces con la pierna opuesta.



Alcance del dedo del pie: Pongan ambos dedos juntos, mantengan ambas piernas rectas, y alcanza tus dedos con los dedos de tu mano.

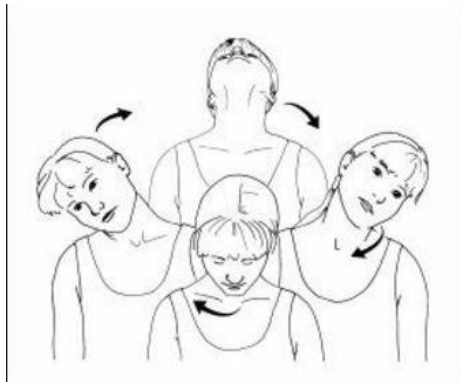


Mariposas: Siéntate alto con las plantas de tus pies/zapatos presionados juntos. Las rodillas caen a un lado confortablemente. Ahora inclínate hacia adelante usando tus caderas.



Rotación de cabeza: Párate derecho y rueda tu cabeza lentamente como las agujas del reloj.

Rotación opuesta de la cabeza: Haz lo mismo rotar tu cabeza, con excepción que lo haces en sentido opuesto a las agujas del reloj.



Calentamiento (Has cada uno dos veces)

Caminar hacia adelante: Tomar 15 pasos normales, caminando hacia adelante.

Caminar hacia atrás: Tomar 15 pasos normales caminando hacia atrás.

Caminar de lado a lado: Tomar 10 pasos normales caminando de lado a lado.

Galopar: como un caballo!

Actividades Principales (Tu elección de cuántas quieras)

Rebote de pelota de baloncesto:

- Rebota una pelota de baloncesto usando una mano 5, 10, 15, 20, 25 veces en una fila. (**dificultad difícil**)
- Rebota una pelota de baloncesto de ida y vuelta, usando ambas manos 2, 4, 6, 8, 10, 12 veces en una fila. (**dificultad difícil**)
- Rebota una pelota de baloncesto usando una mano 4, 5, 6, 7, 8 veces en una fila (**mediana dificultad**)
- Rebota una pelota de baloncesto usando ambas manos 5, 10, 15, 20, 25 veces en una fila (**dificultad mediana**)
- Rebota una pelota de baloncesto usando una mano 1, 2, 3, 4, 5 veces en una fila (**dificultad fácil**)

- Rebota una pelota de baloncesto usando una mano 1, 2, 3 veces en una fila (dificultad fácil)

Rebotado modificado:

- Usar una super pelota, globo o pelota de tenis. Si usted no tiene ninguna pelota, usted puede incluso practicar pretendiendo que está rebotando una.
- Puede hacer esto incluso sentado.

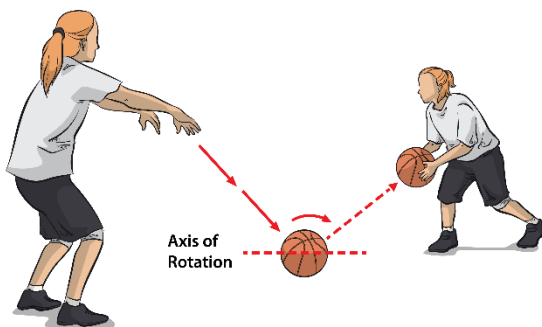


Pase de rebote en el pecho de baloncesto: Rebotar una pelota de baloncesto desde tu pecho, una vez a un compañero.

- Pase de rebote en el pecho a un compañero 20 veces en fila sin errores (dificultad difícil)
- Pase de rebote en el pecho a un compañero 10 veces en fila sin errores. (dificultad mediana)
- Pase de rebote en el pecho a un compañero 1, 2, 3, 4, 5 veces en fila sin errores. (dificultad fácil)

Pase de rebote en el pecho modificado:

- Usar una super pelota, globo, o pelota de tenis con un compañero. Si no tienes ninguna, puedes desmenuzar un fajo de papel y practicar tú mismo.
- Puedes hacerlo incluso sentado.



Aros de Baloncesto:

- Disparar una pelota de baloncesto a una red de baloncesto a 10 pies de distancia (**dificultad difícil**)
- Disparar una pelota de baloncesto a una red de baloncesto a 5 pies de distancia (**dificultad mediana**)
- Disparar una pelota de baloncesto a una red de baloncesto a 1-2 pies de distancia (**dificultad fácil**)

Aros de tiro modificados:

- Usa una super pelota, globo, o una pelota de tenis. Si no tienes ninguna, puedes desmenuzar un fajo de papel y practicar tú mismo.
- Puedes hacerlo incluso sentado.
- Puedes incluso usar una taza, contenedor abierto como aro de tiro de baloncesto.



Paso bajo modificado: Lanza una pelota de baloncesto a un compañero usando una mano usando tiro bajo a la mano.

- Lanza una pelota de baloncesto a tu compañero desde 15 pies de lejos. Ambos deben atraparla. (**dificultad difícil**)
- Lanza una pelota de baloncesto a tu compañero de 10 pies de lejos. Ambos deben atraparla. (**dificultad mediana**)
- Tira una pelota de baloncesto a tu compañero de 1-5 pies de lejos. Ambos deben atraparla. (**dificultad fácil**)

Pase bajo modificado:

- Usa una super pelota, globo, bolsa de frijoles, o desmenuza un fajo de papel y practica con un compañero. No compañero? Usa la pared.
- Puedes hacerlo incluso sentado.

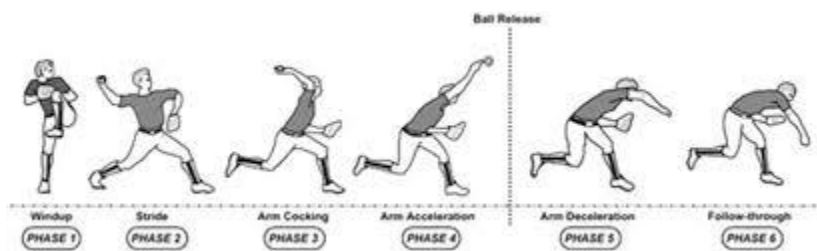


Beisbol que pasa de mano a mano: Lanza una pelota de beisbol a un compañero usando una mano usando tiro por encima.

- Lanza una pelota de beisbol a tu compañero de 15+ pies de lejos. Ambos deben cazarla (**dificultad difícil**)
- Lanza una pelota de beisbol a tu compañero de 10+ pies de lejos. Ambos deben cazarla (**dificultad mediana**)
- Lanza una pelota de beisbol a tu compañero de 1-5 pies de lejos. Ambos deben cazarla (**dificultad fácil**)

Paso bajo modificado:

- Usa una super pelota, globo, bolsa de frijoles, o desmenuza un fajo de papel y practica con un compañero. No compañero? Usa la pared.
- Puedes hacerlo incluso sentado.



Equilibrio:

- Camina en una línea (puede ser grieta de cemento, cinta adhesiva) del talón a la punta por 15+ pies (**dificultad difícil**)
- Camina en una línea (puede ser grieta de cemento, cinta adhesiva) un pie enfrente del otro por 25+ pies. (**dificultad difícil**)
- Párate en tu pie preferido por 15+ segundos. (**dificultad difícil**)
- Salta 10+ veces en 1 pie. (**dificultad difícil**)
- Camina en una línea (puede ser grieta de cemento, cinta adhesiva) del talón a la punta por 10 pies. (**dificultad mediana**)

- Camina en una línea (puede ser grieta de cemento, cinta adhesiva) un pie enfrente del otro por 15 pies. (dificultad mediana)
- Parate en tu pie preferido por 10+ segundos. (dificultad mediana)
- Salta 5 veces en 1 pie. (dificultad mediana)
- Camina en una línea (puede ser una grieta de cemento, cinta adhesiva) del talón a la punta por 5 pies. (dificultad fácil)
- Camina en una línea (puede ser una grieta de cemento, cinta adhesiva) un pie enfrente del otro de 5-10 pies. (dificultad fácil)
- Párate en tu pie preferido de 1-5 segundos. (dificultad fácil)
- Salta 1-4 veces en 1 pie. (dificultad fácil)



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Fútbol: cuando te patean la pelota, usa tu pie para pararla antes de volverla a patear .

- Patea una pelota de fútbol para tu compañero 20+ de distancia. (dificultad difícil)
- Patea una pelota de fútbol para marcar gol desde 30+ pies de distancia. (dificultad difícil)
- Patea una pelota de fútbol para tu compañero desde 10 pies de distancia. (dificultad mediana)
- Patea una pelota de fútbol para marcar gol desde 20 pies de distancia. (dificultad mediana)
- Patea una pelota de fútbol para tu compañero desde 1-9 pies de distancia. (fácil dificultad)
- Patea una pelota de fútbol desde 1-10 pies de distancia. (dificultad fácil)
- Rueda una pelota sentado . (dificultad fácil)

Fútbol modificado:

- Usa una super pelota, globo o desmenuza un fajo de papel con un compañero. No compañero? Usa la pared.

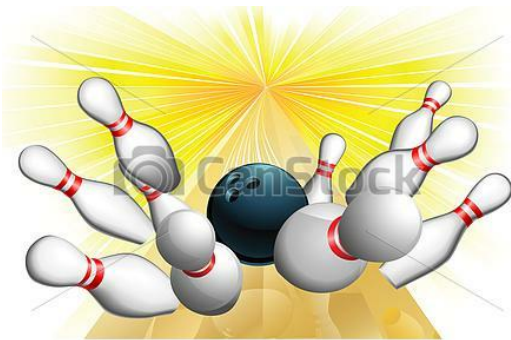


Bolos:

- Rueda una pelota pegándole a los bolos desde 15 + pies de distancia. (dificultad fácil)
- Rueda una pelota pegándole a los bolos desde 10 pies de distancia. (dificultad mediana)
- Rueda una pelota pegándole a los bolos desde 1-5 pies de distancia. (dificultad fácil)

Bolos modificados:

- Usa una super pelota, globo, o desmenuza un fajo de papel con un compañero. Usa botellas de agua como bolos.



© Can Stock Photo - csp8010804

Los extraño a todos ustedes chicos. Sé que durante estos tiempos difíciles, las cosas pueden ponerse agitadas, pero sé que todos vamos a pasar por esto y regresar a nuestros horarios originales. No pierdan la esperanza porque estamos llegando al final de esto. Si a ustedes/o a sus padres les gustaría ponerse en contacto conmigo, pueden hacerlo por medio de mi correo electrónico (egonzales@banning.ca.us) o al teléfono (951-616-9281). Si no respondo, favor de dejarme un correo de voz.