



BFit with Playworks Activity Challenge

Learn and practice a new activity each day!

Semana del 1 de Junio

Nuestras actividades BFit con Playworks no requieren ningún equipo además de un cronómetro y se pueden realizar de forma independiente o en grupos. Las modificaciones y las ideas de desafío se incluyen en cada actividad diaria. También se proporcionarán videos cuando sea posible. ¡Haga clic en el título de la actividad en la lista a continuación para ir directamente a las instrucciones!

| | |
|-------------------------|--|
| LUNES 6/1 | <u>Butt Kickers & Front Lunges - Patadas de Trasero y Estocadas Frontales</u> <u>Háganlo con Coach Molly en Vimeo</u> |
| MARTES 6/2 | <u>High Knees & Low Plank - Rodillas Altas y Tablones Bajos</u> <u>Háganlo con Coach Jonah en Vimeo</u> |
| MIÉRCOLES 6/3 | <u>Hopscotch & Squats - Rayuela y Sentadillas</u> <u>Háganlo con Coach Jazz en Vimeo</u> |
| JUEVES 6/4 | <u>Ice Skaters & Superkids - Patinadores Sobre Hielo Y Super Niños</u> <u>Háganlo con Coach Morgan en Vimeo</u> |
| VIERNES 6/5 | <u>Invisible Jump Rope & Toe Touches - Saltar la Cuerda Invisible y Toques los Dedos del Pie</u> <u>Háganlo con Coach Jamal en Vimeo</u> |

¿Quieres encontrar más juegos que puedas jugar en casa?

www.playworks.org/playathome

Sintonice Facebook Live Recess todos los días de la semana a las 12 p.m., 2 p.m. y 4 p.m.

www.facebook.com/MakeRecessCount/





BFit with Playworks Activity Challenge

Learn and practice a new activity each day!

Calentar

Realice esta rutina de calentamiento antes de cada actividad de BFit con Playworks.

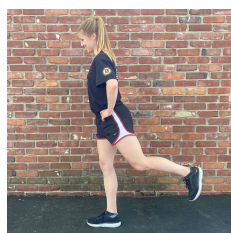
Balanceos de Brazo

- Póngase de pie y mantenga los brazos a los costados.
- Lentamente balancee sus brazos hacia adelante y hacia atrás a través del frente de su cuerpo.
- Repita este movimiento continuo durante 30 segundos.



Balanceos de Piernas

- Comience parándose con los pies separados al ancho de los hombros.
- Manteniendo la parte superior de tu cuerpo perpendicular al suelo, balancea una pierna hacia adelante y hacia atrás.
- No balancee la pierna con tanta fuerza que no pueda evitar que se mueva la parte superior del cuerpo.
- Repita durante 10 golpes completos y repita en la otra pierna.



Toques Alternativos del Dedo del Pie

- Comience parándose con los pies separados lo más cómodamente posible.
- Inclínese hacia adelante hacia una pierna e intente alcanzar su pie o hasta que sienta un estiramiento cómodo en la espalda baja y los isquiotibiales.
- Ahora intenta tocar el otro pie con el brazo opuesto. Esta moción debería ser continua tocando alternativamente cada pie (lo más cerca posible) con la mano opuesta.
- Repita este movimiento continuamente durante 30 segundos.





BFit with Playworks Activity Challenge

Learn and practice a new activity each day!

Lunes: Patadas de Trasero y Estocadas Frontales

[Háganlo con Coach Molly en Vimeo](#)

de Personas para Jugar: +1

Mejor para las Edades: +5

Equipo Necesario: cronómetro / reloj con segundero

Configuración / Tiempo de Enseñanza: 2 minutos

Preparación

- Asegúrese de tener suficiente espacio para moverse cómodamente en su lugar. Debería poder girar en círculo con los brazos extendidos sin golpear ningún mueble, objeto u otra persona.
- Tenga una botella de agua o un vaso cerca. ¡Es importante mantenerse hidratado durante el ejercicio!
- Si quieres, reproduce música de ritmo durante esta actividad de BFit con Playworks.

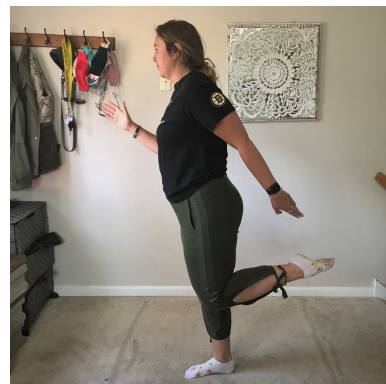
Antes de que Empieces

- Ir a través de la rutina de [calentar](#) en la página 1.

Patadas de Trasero

Qué Hacer:

1. Comience de pie.
2. Coloque los pies separados al ancho de los hombros, las rodillas ligeramente dobladas y los brazos a los costados.
3. Trota en su lugar y levanta un pie detrás de ti para patear el trasero con el talón.
4. Mover de arriba abajo a tus lados como lo harías mientras correr.
5. Cambie al pie opuesto.
6. Repita, alternando los pies, tanto como pueda hasta un minuto. Detente cuando llegues a un minuto.
7. Descansa 30 segundos y luego repite dos veces más.





BFit with Playworks Activity Challenge

Learn and practice a new activity each day!

Estocadas Frontales

Qué Hacer:

1. Comience de pie. Coloque los pies separados al ancho de los hombros, las rodillas ligeramente dobladas y los brazos a los costados.
2. Da un gran paso adelante con una pierna y planta los dedos de tu pie trasero en el piso.
3. Baje las caderas hacia abajo hasta que ambas rodillas se doblen 90 grados. No dejes que tu rodilla delantera pase más allá de tus dedos de los pies.
4. Empuje el talón de su pie delantero para levantar su cuerpo para ponerse de pie.
5. Cambiar a la pierna opuesta.
6. Repita, alternando las piernas, siempre que pueda hasta 30 segundos. Detente cuando llegues a 30 segundos.
7. Descansa 30 segundos y luego repite dos veces más.



Modificaciones

- Si necesita tomar un descanso para recuperar el aliento, detenga el ejercicio durante unos segundos y marche en su lugar. Cuando estés listo, ¡regresa a Patadas de Trasero o Estocadas Frontales hasta que se acabe el tiempo!

Ideas del Reto

- Para un desafío adicional, sigue moviéndote durante tus descansos. Intenta bailar, trotar o marchar en su lugar hasta que sea la hora de la próxima ronda.

Descanso - Respiración de Diente de León

1. ¡Imagina que vamos a recoger algunos Dientes de León!
2. Alcance el suelo y toque los dedos de los pies. Ahora finge elegir tus Dientes de León.
3. Levántate lentamente e imagina que tienes dientes de león en ambas manos..
4. Ahora, huele tus flores tomando una GRAN inhalación profunda.
5. Ahora, sopla tus dientes de león con una GRAN exhalación.
6. Repite tres veces más.
7. ¡Date un alto cinco por completar el BFit del lunes con el desafío de actividad de Playworks!





BFit with Playworks Activity Challenge

Learn and practice a new activity each day!

Martes: Rodillas Altas y Tablones Bajos

[Háganlo con Coach Jonah en Vimeo](#)

de Personas para Jugar: +1

Mejor para las Edades: +5

Equipo Necesario: ninguno

Configuración / Tiempo de Enseñanza: 2 minutos

Preparación

- Asegúrese de tener suficiente espacio para moverse cómodamente en su lugar. Debería poder girar en círculo con los brazos extendidos sin golpear ningún mueble, objeto u otra persona.
- Tenga una botella de agua o un vaso cerca. ¡Es importante mantenerse hidratado durante el ejercicio!
- Si lo desea, reproduzca música de ritmo durante esta actividad de BFit con Playworks.

Antes de que Empieces

- Ir a través de la rutina de [calentar](#) en la página 1.

Rodillas Altas

Qué Hacer:

1. Comience de pie. Coloque los pies separados al ancho de los hombros, las rodillas ligeramente dobladas y los brazos a los costados..
2. Doble los codos y levante los antebrazos hacia adelante para formar un ángulo de 90 grados, o "L". Mira las palmas de tus manos hacia abajo.
3. Trota en el lugar y levanta una rodilla a la vez, lo suficientemente alto como para golpear tus palmas.
4. Cambiar a la rodilla opuesta.
5. Repita, alternando las rodillas, tanto como pueda hasta un minuto. Detente cuando llegues a un minuto.
6. Descansa 30 segundos y luego repite dos veces más..



Modificaciones

- Si necesita tomar un descanso para recuperar el aliento, detenga el ejercicio durante unos segundos y marche en su lugar. Cuando esté listo, regrese a Rodillas Altas hasta que se acabe el tiempo.



BFit with Playworks Activity Challenge

Learn and practice a new activity each day!

Tablones Bajos

Qué Hacer:

1. Comience en una posición de tabla baja. Coloque los codos, debajo de los hombros, con los dedos de los pies y los antebrazos en el piso. Mantenga una línea recta desde la cabeza hasta los pies.
2. Mantenga la posición de tabla baja todo el tiempo que pueda hasta 30 segundos. Detente cuando llegues a 30 segundos.
3. Descansa 30 segundos y luego repite dos veces más.



Modificaciones

- Si necesita tomar un descanso, deje caer las rodillas al piso pero trate de mantener el trasero hacia abajo con una línea recta desde la cabeza hasta las rodillas. Cuando esté listo, levante las rodillas y regrese a una tabla baja hasta que se acabe el tiempo.!

Ideas del Reto

- Para un desafío adicional, sigue moviéndote durante tus descansos. Intenta bailar, trotar o marchar en su lugar hasta que sea la hora de la próxima ronda.
- Después de tres juegos de tablones bajos, intente una ronda más sosteniendo el tablón durante el mayor tiempo posible. Tómese un tiempo para ver cuánto tiempo puede sostenerlo!

Descanso - Balloon Breathing

1. Imagina que vamos a llenar un globo!
2. Comience poniendo sus manos sobre su cabeza.
3. Tome una GRAN inhalación profunda, mantenga las manos juntas y levántelas por encima de su cabeza. Llena tu globo!
4. Ahora, con una GRAN exhalación, baja las manos hacia la cabeza y deja salir el aire del globo.
5. Repite tres veces más.
6. Date un alto cinco por completar el BFit del martes con el desafío de actividad de Playworks!



BFit with Playworks Activity Challenge

Learn and practice a new activity each day!

Miércoles: Rayuela y Sentadillas

[Háganlo con Coach Jazz en Vimeo](#)

de Personas para Jugar: +1

Mejor para las Edades: +5

Equipo Necesario: ninguno

Configuración / Tiempo de Enseñanza: 2 minutos

Preparación

- Asegúrese de tener suficiente espacio para moverse cómodamente en su lugar. Debería poder girar en círculo con los brazos extendidos sin golpear ningún mueble, objeto u otra persona.
- Tenga una botella de agua o un vaso cerca. Es importante mantenerse hidratado durante el ejercicio!
- Si quieres, reproduce música de ritmo durante esta actividad de BFit con Playworks.

Antes de que Empieces

- Ir a través de la rutina de [calentar](#) en la página 1.

Rayuela

Qué Hacer:

1. Comience de pie. Coloque los pies separados al ancho de los hombros, las rodillas ligeramente dobladas y los brazos a los costados.
2. Salta en el aire y abre bien los pies.
3. Aterrice con ambos pies más anchos que el ancho de los hombros (doble aterrizaje del pie).
4. Salta de nuevo y lleva tus pies hacia el centro.
5. Aterrice en un pie con la otra pierna doblada detrás de usted (aterrizaje de un solo pie).
6. Cambia la pierna hacia atrás para la próxima rayuela.
7. Repita los aterrizajes alternando, siempre que pueda hasta un minuto. Detente cuando llegues a un minuto.
8. Descansa 30 segundos y luego repite dos veces más.



Sentadillas

Qué Hacer:





BFit with Playworks Activity Challenge

Learn and practice a new activity each day!

1. Comience de pie. Coloque los pies separados al ancho de los hombros, las rodillas ligeramente dobladas y los brazos a los costados.
2. Empuje las caderas hacia atrás para bajar el cuerpo hacia abajo hasta que los muslos estén casi paralelos al piso. Imagina que estás sentado en una silla invisible. Dobla los codos a los lados o levanta los brazos frente a ti para mantener el equilibrio.
3. Presiona los talones para levantarte.
4. Repita el tiempo que pueda hasta 30 segundos. Detente cuando llegues a 30 segundos.
5. Descansa 30 segundos y luego repite dos veces más.



Modificaciones

- Si necesita tomar un descanso para recuperar el aliento, detenga el ejercicio durante unos segundos y marche en su lugar. Cuando esté listo, regrese a Rayuela o Sentadillas hasta que se acabe el tiempo!

Ideas del Reto

- Para un desafío adicional, sigue moviéndote durante tus descansos. Intenta bailar, trotar o marchar en su lugar hasta que sea la hora de la próxima ronda.
- Intente agregar un salto entre cada sentadilla. Cada vez que empujes los talones para levantarte, salta y aterriza lo más suavemente posible en una posición en cuclillas. Repite tanto como puedas!



Descanso - 4 x 4 Breathing

1. Vacíe completamente sus pulmones de aire.
2. Respire silenciosamente por la nariz durante 4 segundos.
3. Aguante la respiración por 4 segundos.
4. Exhale con fuerza por la boca, frunciendo los labios y haciendo un sonido de "silbido", durante 4 segundos.
5. Repite tres veces más.
6. Date un alto cinco por completar el BFit del miércoles con el desafío de actividad de Playworks!



BFit with Playworks Activity Challenge

Learn and practice a new activity each day!

Jueves: Patinadores Sobre Hielo y Super Niños

[Háganlo con Coach Morgan en Vimeo](#)

de Personas para Jugar: +1

Mejor para las Edades: +5

Equipo Necesario: ninguno

Configuración / Tiempo de Enseñanza: 2 minutos

Preparación

- Asegúrese de tener suficiente espacio para moverse cómodamente en su lugar. Debería poder girar en círculo con los brazos extendidos sin golpear ningún mueble, objeto u otra persona.
- Tenga una botella de agua o un vaso cerca. Es importante mantenerse hidratado durante el ejercicio!
- Si quieres, reproduce música de ritmo durante esta actividad de BFit con Playworks.

Antes de que Empieces

- Ir a través de la rutina de [calentar](#) en la página 1.

Patinadores de Hielo

Qué Hacer:

1. Comience de pie. Coloque los pies juntos, las rodillas ligeramente flexionadas y los brazos a los costados.
2. Salte a un lado y aterrice con un pie delante del otro pie. Doble la rodilla de la pierna hacia adelante mientras mantienes la pierna recta hacia atrás.
3. Salta al lado opuesto.
4. Repita, alternando lados, siempre que pueda hasta un minuto. Detente cuando llegues a un minuto.
5. Descansa 30 segundos y luego repite dos veces más.



Modificaciones

- Si necesita tomar un descanso para recuperar el aliento, detenga el ejercicio durante unos segundos y marche en su lugar. Cuando esté listo, regrese a Ice Skaters hasta que se acabe el tiempo.

Super Niños

Qué Hacer:





BFit with Playworks Activity Challenge

Learn and practice a new activity each day!

1. Comience en una posición acostada (boca abajo). Acuéstese en el piso boca abajo con los brazos sobre la cabeza y las piernas rectas.
2. Acurrucarse para levantar los dos brazos, las dos piernas y el pecho del piso y sostener durante 1-2 segundos.
3. Baja la espalda hacia abajo para estar acostado.
4. Repita tantas veces como pueda por hasta 30 segundos. Detente cuando llegues a un minuto.
5. Descansa 30 segundos y luego repite dos veces más.



Ideas del Reto

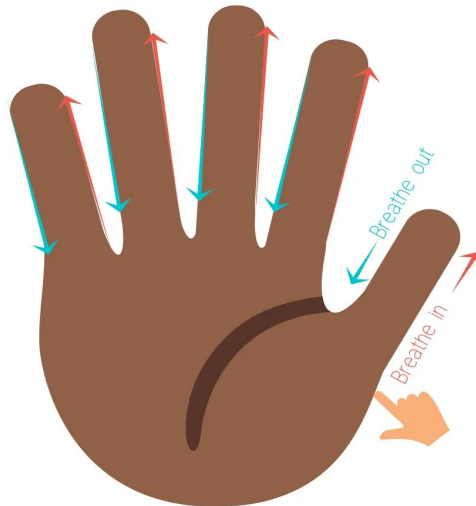
- Para un desafío adicional, sigue moviéndote durante tus descansos. Intenta bailar, trotar o marchar en su lugar hasta que sea la hora de la próxima ronda.



Descanso - Respiración de 5 Dedos

1. Extiende una mano frente a ti como una estrella.
2. Tenga su dedo índice en la otra mano listo para trazar sus dedos.
3. Comenzando por la parte externa del pulgar, deslice el dedo hacia arriba mientras inhala GRANDE por la nariz.
4. Mientras trazas tu dedo, exhala GRANDE por la boca.
5. Repita mientras traza arriba y abajo cada dedo.
6. ¡Dese un puntaje de cinco para completar el BFit del jueves con el desafío de actividad de Playworks!

5 Finger Breathing





BFit with Playworks Activity Challenge

Learn and practice a new activity each day!

Viernes: Saltar la Cuerda Invisible y Toques los Dedos del Pie

[Háganlo con Coach Jamal en Vimeo](#)

de Personas para Jugar: +1

Mejor para las Edades: +5

Equipo Necesario: ninguno

Configuración / Tiempo de Enseñanza: 2 minutos

Preparación

- Asegúrese de tener suficiente espacio para moverse cómodamente en su lugar. Debería poder girar en círculo con los brazos extendidos sin golpear ningún mueble, objeto u otra persona.
- Tenga una botella de agua o un vaso cerca. ¡Es importante mantenerse hidratado durante el ejercicio!
- Si quieres, reproduce música de ritmo durante esta actividad de BFit con Playworks.

Antes de que Empieces

- Ir a través de la rutina de calentar en la página 1.

Saltar la Cuerda Invisible

Qué Hacer:

1. Comience de pie. Coloque los pies separados al ancho de los hombros, las rodillas ligeramente dobladas y los brazos a los costados.
2. Doble los codos y finge sostener una cuerda invisible para saltar.
3. Salta, con los pies juntos o alternando, sobre la cuerda invisible mientras mueves los brazos con movimientos circulares.
4. Repita el tiempo que pueda hasta un minuto. Detente cuando llegues a un minuto.
5. Descansa 30 segundos y luego repite dos veces más.



Modificaciones

- Si necesita tomar un descanso para recuperar el aliento, detenga el ejercicio durante unos segundos y marche en su lugar. Cuando esté listo, regrese a Invisible Jump Rope hasta que se acabe el tiempo.





BFit with Playworks Activity Challenge

Learn and practice a new activity each day!

Toques los Dedos del Pie

Qué Hacer:

1. Comience acostado (boca arriba). Acuéstese en el piso boca arriba con los pies apoyados en el piso, las rodillas dobladas y los brazos a los costados. Mira las palmas de tus manos hacia abajo.
2. Junta los pies y levanta las piernas en el aire.
3. Acurrucarse para levantar la cabeza, el cuello y los omóplatos del piso. Llega tus manos hacia los dedos de tus pies.
4. Baje la espalda hasta acostarse, pero mantenga las piernas elevadas.
5. Repita el tiempo que pueda hasta 30 segundos. Detente cuando llegues a 30 segundos.
6. Descansa 30 segundos y luego repite dos veces más.



Ideas del Reto

- Para un desafío adicional, siga moviéndose durante los descansos. Intenta bailar, trotar o marchar en su lugar hasta que sea la hora de la próxima ronda.

Descanso - Respiración de Elefante

1. Párate con los pies bien separados y los brazos colgando frente a tu cuerpo como la trompa de un elefante.
2. Mientras inhalas GRANDE por la nariz, levanta los brazos por encima de la cabeza.
3. Luego, mueva lentamente los brazos hacia abajo nuevamente mientras exhala GRANDE por la boca.
4. Repite tres veces más
5. ¡Dese un puntaje de cinco para completar el BFit del viernes con el desafío de actividad de Playworks!

