



BFit with Playworks Activity Challenge

Learn and practice a new activity each day!

Semana del 8 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>Jumping Jacks & Bicycles - Saltos y Bicicletas</u> Háganlo con Coach Nick en Vimeo
MARTES 6/2	<u>Line Jumps & Frogger - Saltos de Línea y Frogger</u> Háganlo con Coach Carly en Vimeo
MIÉRCOLES 6/3	<u>Crisscross Jumps & Hot Lizards - Saltos Entrecruzados y Lagartos Calientes</u> Háganlo con Coach Morgan en Vimeo
JUEVES 6/4	<u>Power Skips & Push-Ups - Saltos de Potencia y Flexiones</u> Háganlo con Coach Molly en Vimeo
VIERNES 6/5	<u>Speed Bag & Spider Lunges</u> Háganlo con Coach Chris en Vimeo

¿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/

Comparta su BFit con Playworks Activities en las redes sociales.

Etiquetar el [Bruins](#) (@nhlbruins), el [Bruins Foundation](#) (@bostonbruinsfoundation), y [Playworks New England](#) (@playworksnewengland) Instagram!





BFit with Playworks Activity Challenge

Learn and practice a new activity each day!

1

Calentar

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

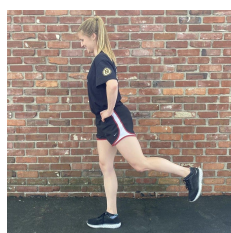
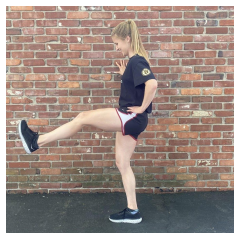
Balanceos de Brazo

- 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.



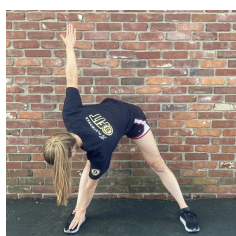
Balanceos de Piernas

- Comience parándose con los pies separados al ancho de los hombros.
- Manteniendo la parte superior del cuerpo perpendicular al suelo, balancee una pierna hacia adelante y hacia atrás.
- Si lo necesita, ¡agárrese de una silla para mantener el equilibrio!
- 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. Este movimiento debe ser continuo 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!

2

Lunes: Saltos y Bicicletas

[Háganlo con Coach Nick en Vimeo](#)

de Personas para Jugar: +1

Lo mejor para las edades: +5

Equipo necesario: cronómetro / reloj con segundero

Configuración / Tiempo de enseñanza: 2 minutos

Preparar

- 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.
- Tener agua 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

- Siga la rutina de [calentamiento](#) en la página 1.

Saltos de Tijera

Qué Hacer:

1. Comience de pie. Coloque los pies juntos, las rodillas ligeramente dobladas y los brazos a los costados.
2. Salta en el aire y estira los pies mientras levantas los brazos.
3. Aterrice con los dos pies más anchos que el ancho de los hombros y los brazos levantados sobre su cabeza.
4. Salta de nuevo y aterrizas con los pies juntos y los brazos a los costados.
5. Repita el tiempo que 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 estés listo, ¡vuelve a Jumping Jacks hasta que se acabe el tiempo!

Bicicletas

Qué Hacer:

1. Comience en una posición acostada (boca arriba). Acuéstese en el piso boca arriba con los pies apoyados en el piso, las rodillas dobladas y las manos detrás de la cabeza.





BFit with Playworks Activity Challenge

Learn and practice a new activity each day!

3

2. Levante una rodilla hacia el pecho mientras estira la otra pierna. Levante el cofre hasta que los omóplatos estén fuera del piso.
3. Gire el torso para llevar el codo opuesto hacia la rodilla doblada.
4. Cambia al lado opuesto.
5. Repita, alternando lados, durante el tiempo que pueda hasta 30 segundos. Detente cuando llegues a 30 segundos.
6. Descansa 30 segundos y luego repite dos veces más.



Ideas Desafiantes

- 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.

Enfriarse- Respiración del Diente de León

1. ¡Imagina que vamos a recoger algunos dientes de león!
2. Llegar hasta el suelo y tocar 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. ¡Dese un puntaje de cinco para 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!

4

Martes: Saltos de Línea y Frogger

[Háganlo con Coach Carly en Vimeo](#)

de Personas para Jugar: +1

Lo mejor para las edades: +5

Equipo necesario: ninguno

Configuración / Tiempo de enseñanza: 2 minutos

Preparar

- 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.
- Tener agua 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

- Siga la rutina de [calentamiento](#) en la página 1.

Saltos de Línea

Qué Hacer:

1. Comience de pie. Coloque los pies juntos, las rodillas ligeramente dobladas y los brazos a los costados.
2. Salta con los pies juntos de lado a lado sobre una línea real o invisible.
3. Repita el tiempo que pueda hasta un minuto. Detente cuando llegues a un minuto.
4. 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, vuelve a los saltos de línea hasta que se acabe el tiempo.

Ideas Desafiantes

- ¡Intenta saltar sobre un pie! Comience con su pie derecho, y después de 30 segundos, ¡cambie a su pie izquierdo!

Frogger

Qué Hacer:

1. Comience en una posición de tabla alta. Coloque las manos directamente debajo de los hombros con los dedos de los pies en el piso. Mantenga una línea recta desde la cabeza hasta los pies.





BFit with Playworks Activity Challenge

Learn and practice a new activity each day!

5

2. Salta ambos pies hacia adelante y aterriza en el exterior de tus manos. Dobla las rodillas y ponte en cuclillas, con las manos en el suelo, como una rana.
3. Salta ambos pies hacia atrás para volver a una tabla alta.
4. Repita el tiempo que pueda hasta 30 segundos. Detente cuando llegues a 30 segundos.



Modifications

- Si saltar es demasiado desafiante, intente pisar los pies uno a la vez junto a las manos y luego volver a subir a una tabla alta.
- Si necesita tomar un descanso, permanezca en una tabla alta hasta que recupere el aliento. Cuando estés listo, ¡regresa a Frogger hasta que se acabe el tiempo!

Ideas Desafiantes

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

Enfriarse- Respiración del Globo

1. ¡Imagina que vamos a llenar un globo!
2. Comience poniendo sus manos sobre su cabeza.
3. Toma una GRAN inhalación profunda, mantén las manos juntas y levántalas por encima de tu cabeza. ¡Llena tu globo!
4. Ahora, tomando una GRAN exhalación, baje las manos hacia la cabeza y deje 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!

6

Miércoles: Saltos Entrecruzados y Lagartos Calientes

[Háganlo con Coach Morgan en Vimeo](#)

de Personas para Jugar: +1

Lo mejor para las edades: +5

Equipo necesario: ninguno

Configuración / Tiempo de enseñanza: 2 minutos

Preparar

- 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.
- Tener agua 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

- Siga la rutina de [calentamiento](#) en la página 1.

Saltos Entrecruzados

Qué Hacer:

1. Comience de pie. Coloque los pies más anchos que el ancho de los hombros, las rodillas ligeramente dobladas y los brazos los costados.
2. Salta en el aire y lleva tus pies hacia el centro.
3. Aterriza en el suelo con una pierna entrecruzada frente a la otra pierna.
4. Salta de nuevo y aterriza con los pies bien abiertos.
5. Cambia la pierna al frente para el próximo salto entrecruzado.
6. Repita los aterrizajes alternados, siempre que pueda hasta un minuto. Detente cuando llegues a un minuto.
7. Descansa 30 segundos y luego repite dos veces más.



a



Lagartos Calientes

Qué Hacer:

1. Comience en una posición de tabla alta. Coloque las manos directamente debajo de los hombros con los dedos de los pies en el piso. Mantenga una línea recta desde la cabeza hasta los pies.
2. Extiende un brazo frente a ti hasta que esté recto. Al mismo tiempo, enderece la pierna opuesta detrás de usted. Mantenga el otro pie y la mano plantados en el piso.





BFit with Playworks Activity Challenge

Learn and practice a new activity each day!

7

3. Regrese el brazo y la pierna enderezados a una tabla alta.
4. Cambie al brazo y la pierna opuestos.
5. Repita, alternando brazos y piernas, durante el tiempo que pueda hasta 30 segundos. Detente cuando llegues a 30 segundos.
6. Descansa 30 segundos y luego repite dos veces más



Modificaciones

- Si necesita tomar un descanso, permanezca en una tabla alta hasta que recupere el aliento. Cuando esté listo, ¡regresa a Hot Lizards hasta que se acabe el tiempo!

Ideas Desafiantes

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

Enfriarse- 4 x 4 Breathing

1. Vacía tus pulmones de aire por completo.
2. Respire silenciosamente por la nariz durante 4 segundos.
3. Aguante la respiración por una cuenta de 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!

8

Jueves: Saltos de Potencia y Flexiones

[Háganlo con Coach Molly en Vimeo](#)

de Personas para Jugar: +1

Lo mejor para las edades: +5

Equipo necesario: ninguno

Configuración / Tiempo de enseñanza: 2 minutos

Preparar

- 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.
- Tener agua cerca. ¡Es importante mantenerse hidratado durante el ejercicio!
- Si lo desea, reproduzca música de ritmo durante esta actividad de BFit con Playworks.

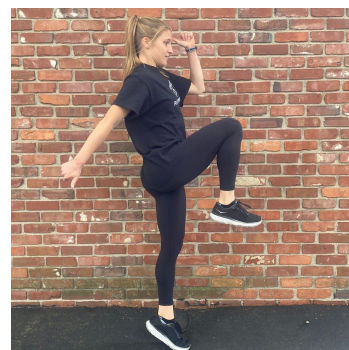
Antes de que Empieces

- Siga la rutina de [calentamiento](#) en la página 1.

Saltos de Potencia

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. Salte hacia arriba en el aire empujando el piso con un pie. Levanta la rodilla opuesta hacia tu pecho. Bombea los brazos a los costados como lo haría mientras trota.
3. Cambie el pie para empujar con el siguiente salto de poder.
4. Repita, alternando brazos y piernas, durante 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 Ice Skaters hasta que se acabe el tiempo.



BFit with Playworks Activity Challenge

Learn and practice a new activity each day!

9

Flexiones

Qué Hacer:

1. Comience en una posición de tabla alta. Coloque las manos directamente debajo de los hombros con los dedos de los pies en el piso. Mantenga una línea recta desde la cabeza hasta los pies.
2. Doble los codos para bajar el cuerpo hasta que tu nariz esté a centímetros del piso. Mantenga los codos cerca de los costados.
3. Empuja el piso con las manos para devolver tu cuerpo a una tabla alta.
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.



Modificaciones

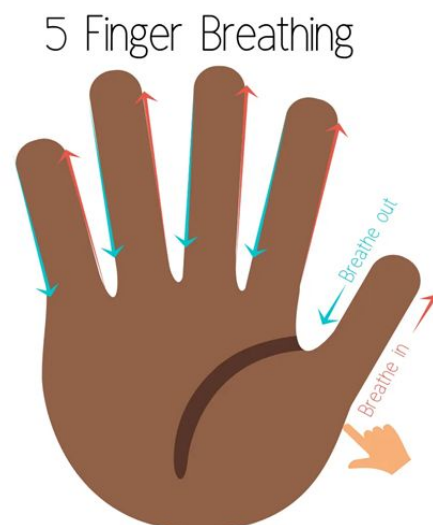
- Si un push-up completo es demasiado desafiante, intente llevar las rodillas al suelo. ¡Asegúrate de mantener una línea recta desde las rodillas hasta la cabeza!

Ideas Desafiantes

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

Enfriarse- Respiración de 5 Dedos

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





BFit with Playworks Activity Challenge

Learn and practice a new activity each day!

10

Viernes: Speed Bag & Spider Lunges

[Háganlo con Coach Chris en Vimeo](#)

de Personas para Jugar: +1

Lo mejor para las edades: +5

Equipo necesario: ninguno

Configuración / Tiempo de enseñanza: 2 minutos

Preparar

- 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.
- Tener agua 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

- Siga la rutina de [calentamiento](#) en la página 1.

Speed Bag

Qué Hacer:

1. Comience en una posición escalonada. Coloque un pie hacia adelante y el otro hacia atrás con las rodillas ligeramente dobladas y los brazos levantados frente a su cara.
2. Gire sus muñecas una alrededor de la otra en un movimiento circular mientras rebota hacia adelante y hacia atrás sobre los dedos de los pies.
3. Repita el tiempo que pueda hasta un minuto. Detente cuando llegues a un minuto.
4. 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!

11

Spider Lunges

Qué Hacer:

1. Comience en una posición de tabla alta. Coloque las manos directamente debajo de los hombros con los dedos de los pies en el piso.
2. Mantenga una línea recta desde la cabeza hasta los pies.
3. Doble una rodilla y lleve ese pie hacia el exterior de tu mano del mismo lado.
4. Regrese su pierna doblada a una tabla alta.
5. Cambia a la pierna opuesta.
6. Repita, alternando las piernas, durante el tiempo 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, permanezca en una tabla alta hasta que recupere el aliento. Cuando esté listo, ¡regresa a Spider Lunges hasta que se acabe el tiempo!

Ideas Desafiantes

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

Enfriarse- 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, lentamente, mueve los brazos hacia abajo nuevamente mientras tomas una GRAN exhalación 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!

