



American Heart Association.

# 25 FORMAS DE PONERTE EN MOVIMIENTO EN CASA



1

Corre en el lugar durante 30 segundos



2

Fiesta de baile durante 1 minuto

3

Ponte de pie y siéntate 10 veces



4

Lee de pie

5

¡Lava caliente! Mantén un globo en el aire sin que toque el suelo (puedes agregar dificultad utilizando solo la cabeza y los codos)

6

Saltos de tijera durante 30 segundos

7

Realiza el baile hokey pokey

8

Comprueba cuántas sentadillas puedes realizar en 15 segundos

9

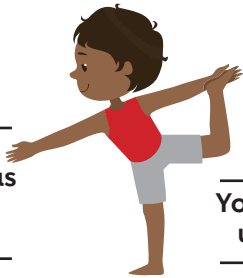
Ponte de pie y tócate las puntas de los pies

13

Realiza círculos hacia delante con los brazos durante 30 segundos, realiza círculos hacia atrás con los brazos durante 30 segundos

10

Lee mientras realiza sentadillas con la espalda contra la pared



11

Yoga durante un minuto

12

Estira las manos por encima de la cabeza



16

Párate en una pierna, levanta las manos y, continuación, mueve las manos a los lados

17

5 estocadas con la pierna derecha, 5 estocadas con la pierna izquierda

14

10 saltos de rana



15

Ejercicio de escalador de pie durante 30 segundos

20

Deletrea palabras realizando un salto de tijera por cada letra

21

Plancha de 30 segundos



19

Corre en el lugar durante 30 segundos, revisa tu frecuencia cardíaca



18

Deletrea palabras realizando una sentadilla por cada vocal

24

Juega a deletrear palabras lanzando una pelota a otras personas. Lanza la pelota y dí la primera letra de una palabra. La persona que la recibe dice la siguiente letra, se la lanza a otra persona que dice la siguiente letra, y así sucesivamente

25

Rodillas al pecho durante 30 segundos

22

Practica problemas matemáticos. Realiza un salto de tijera cada vez que la respuesta sea un número par

23

20 levantamientos de piernas

[heart.org/KidsActivities](http://heart.org/KidsActivities)