

FITNESSGRAM[®]

The Cooper Institute

APRENDIENDO sobre el estado físico asociado a la salud

Mira [FitTalks por The Cooper Institute](#) para conocer la capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la composición corporal.

Después, **ABORDA** tus objetivos de acondicionamiento físico participando en los eventos del día de campo de acondicionamiento físico de este paquete.

Visita el [FitnessGram Playground](#) – un completo sitio en línea que ofrece recursos para la Salud y la Forma Física para mejorar el bienestar físico y mental.

¡Corre la voz sobre este nuevo recurso!

[Descárgalo](#) o [Comparte The FitnessGram por The Cooper Institute Playground](#)

FitnessGram de The Cooper Institute es la evaluación de la condición física más utilizada en el país, y llega a millones de niños de todo el país en decenas de miles de escuelas.



in support of



RELEVO DE GUSANO

Watch this activity demo on  YouTube 

Objetivo:

Pasar de un cono a otro con un compañero utilizando tablonces en forma de gusano.
Demostrar la aptitud muscular y la flexibilidad.

Qué necesitarás:

5 conos por pareja

Cómo jugar:

- Coloca los conos en una línea a 10 pasos de distancia.
- Designa un cono como cono de salida 1 y otro como cono de salida 2.
- Se organizan equipos de 2 personas con un compañero en el cono de salida 1 y otro en el cono 2.
- Todos los alumnos en posición de plancha. A la señal de inicio, el Compañero 1 camina con sus pies hasta las manos y luego avanza caminando con las manos hacia atrás hasta la posición de plancha (como un gusano de pulgada). Cuando el Jugador 1 toca el siguiente cono, el Jugador 2 comienza a caminar en forma de gusano hacia el siguiente cono. El jugador 1 se mueve con seguridad y rapidez hacia el siguiente cono y se prepara en posición de tabla.
- Esta rotación continúa hasta que el equipo toca el 5to y último cono.



in support of



SALTO DE CUERDA 5K

Watch this activity demo on  YouTube 

Objetivo:

Saltar a la cuerda con un compañero durante 5 minutos completos. Demostrar la capacidad aeróbica.

Qué necesitarás:

1 cuerda para saltar por alumno, cronómetro o temporizador de 5 minutos

Cómo jugar:

- Encuentra tu pulso y cuenta tus latidos durante 10 segundos. Ahora, multiplica ese número por 6. Ese número son tus pulsaciones por minuto (BPM) *antes* de la prueba de salto de cuerda 5K. Prepárate con una cuerda de saltar y espacio suficiente para saltar la cuerda con seguridad.
- A la señal de inicio, todos los participantes comienzan a saltar la cuerda con saltos básicos de 2 pies.
- Continúa saltando la cuerda durante 5 minutos completos sin pausas ni descansos.
- Si te equivocas al saltar la cuerda, no pasa nada. Simplemente empieza a saltar de nuevo de inmediato. No importa cuántos errores de salto cometes.
- En la señal de parada, encuentra tu pulso y cuenta de nuevo. ¿Cuál es tu pulso *después* de saltar la cuerda 5K?



in support of



800 METROS DE OBSTÁCULOS

Watch this activity demo on  YouTube 

Objetivo:

Dar 2 vueltas a un recorrido de 400 metros superando cada obstáculo.

Demostrar la capacidad aeróbica al correr y la aptitud muscular al caminar como un cangrejo.

Qué necesitarás:

8-16 Hula Hoops, 4-12 Cuerdas de Saltar, Conos para marcar un recorrido de 400 metros, Cronómetro

Cómo jugar:

- Crea un recorrido de 400 metros con 2 obstáculos. En la marca de 100 metros, crea el primer obstáculo con una hilera de aros de hula a lo ancho de los carriles de carrera. Los alumnos pueden saltar por encima de los aros, o pueden pisar rápidamente dentro de ellos. Sin embargo, no pueden tocar un aro. Si lo hacen, deben salir del recorrido y completar 3 burpees antes de continuar.
- En la marca de 300 metros, crea el siguiente obstáculo con 2 líneas de cuerdas para saltar separadas por 10 pasos. Los alumnos deben pasar de una línea a la siguiente antes de volver a levantarse y seguir corriendo.



in support of



H.Y.P.E. BREAKS

Watch this activity demo on  YouTube 

Objetivo:

Completar 1 o más escapadas de Fit 4 FitnessGram H.Y.P.E. Breaks - por Hip Hop Public Health.

Qué necesitarás:

Get 60: Fit 4 FitnessGram H.Y.P.E. Breaks en la [Lista de reproducción de YouTube](#)

Cómo jugar:

- H.Y.P.E. son las siglas de "Help Young People Energize" (Ayudar a los jóvenes a energizarse).
- Realiza 1 pausa H.Y.P.E. para obtener una medalla de bronce.
- Realiza 2 pausas H.Y.P.E. para obtener una medalla de plata.
- Realiza 3 ó 4 pausas H.Y.P.E. para conseguir una medalla de oro.



in support of

