American Heart Association®
life is why™

Play 60 CHALLENGE

PLANIFICADOR DE JUEGO

La Liga Nacional de Fútbol Americano (NFL) y la Asociación Americana del Corazón (AHA) tienen el orgullo de colaborar en la producción del Desafío NFL Play 60.

© 2017 LIGA NACIONAL DE FÚTBOL AMERICANO (NFL)
Y LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN (AHA)

NOMBRE: .....

GRADO / CLASE: .....

Bienvenido
al Desafío NFL PLAY 60!
¡Tienes que jugar para ganar!

Este Planificador de Juego para Estudiantes es la parte del *Desafío NFL PLAY 60* que se ha concebido especialmente para ti. La Liga Nacional de Fútbol Americano (National Football League) y la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) quieren que tú y los estudiantes de todo el país hagan una actividad física durante un mínimo de 60 minutos por día, todos los días. Es posible que 60 minutos por día parezca mucho, pero no tienes que hacerlos todos de una sola vez. Unos minutos por aquí, unos minutos por allá y ¡listo!, ya completaste tus 60 minutos.

Usa este Planificador de Juego para llevar un registro de los minutos que dedicas a la actividad física, además de tus pensamientos, y tu progreso. Los desafíos y los consejos (junto con la tarea activa que te asigna tu maestro) te dan las actividades que se sumarán hasta completar tus 60 minutos. Entre más uses el Planificador de Juego, mayor será tu éxito. Recuerda, la única manera de ganar es jugando, y el *Desafío* es un juego que todos pueden ganar. ¡Muévete y diviértete!

Visita **aha-nflplay60challenge.org** para aprender más.

No i ¡Descarga la aplicación NFL PLAY 60!

¡Ponte activo con la App NFL PLAY 60! Busca y colecciona jugadores, juega mini juegos para entrenar y fortalecer a los jugadores que has coleccionado, y compite en un juego de estrategia de tema fútbol americano usando tus jugadores.

La app NFL PLAY 60 fue desarrollada en colaboración con la AHA y puede descargarse gratis del App Store para iOS y la tienda Google Play para Android. Consulta la tienda de apps para garantizar que tengas la versión más reciente.

Available on the App Store | ANDROID APP ON Google play

Para mas informacion visita aha-nflplay60challenge.org

¿Cuál es tu *Estilo de Juego*? Responde a este cuestionario para averiguarlo

Todos tenemos diferentes estilos de juego, de acuerdo al día, nuestro estado de ánimo, lo ocupados que estamos, y otros factores. Para la mayoría, hay un Estilo de Juego principal que está más de acuerdo con cómo nos vemos siendo físicamente activos. Responde el siguiente cuestionario y descubre tu Estilo de Juego principal.

Para cada pregunta, marca la respuesta que te representa mejor.

1. Una tarde realmente divertida incluiría:
- a. ganar un campeonato con mi equipo, y luego jugar un partido amistoso sólo por diversión,
- b. correr en el parque y luego asistir a una clase de danza,
- c. salir de picnic con todos mis amigos y organizar un gran juego de capturar la bandera,
- d. una buena partida de videojuego y mirar una de mis películas favoritas en televisión.

2. Si fuera profesor(a) de educación física, el objetivo de las clases sería:
- a. que los alumnos se conviertan en mejores jugadores, y mejoren sus habilidades, velocidad y fuerza,
- b. probar nuevos deportes y actividades; un día se jugaría a la pelota en patineta, y al día siguiente se aprenderían algunas posturas de yoga,
- c. permitir que los alumnos elijan y voten qué juegos divertidos y con onda quieren jugar,
- d. un torneo “ágil” de videojuego con la participación de todos los alumnos.

3. Si hoy fuera mi cumpleaños, pediría de regalo:
- a. equipamiento deportivo,
- b. una inscripción en un gimnasio,
- c. una gran fiesta con todos mis amigos,
- d. un videojuego.

4. Lo que mis padres tienen que recordarme con mayor frecuencia es que:
a. no deje mi calzado deportivo sucio al lado de la puerta de entrada de la casa,
b. no escuche música cuando llevo a pasear al perro,
c. deje de hablar por teléfono,
d. permita que otro use la computadora.

5. Si pudiera diseñar la habitación de mis sueños:
a. instalaría un gimnasio de tamaño completo y lo llenaría de equipamiento deportivo,
b. instalaría un piso corredizo que se abriría para revelar una piscina verdadera,
c. instalaría una combinación de pista de bowling/pista de patinaje sobre hielo para que se diviertan mis amigos,
d. instalaría un cine verdadero en mi habitación.

6. Mi pasatiempos no activo preferido es:
a. llevar un registro de las estadísticas de mis últimos partidos o encuentros para ver si estoy mejorando,
b. mirar por televisión deportes que algún día tal vez quiera probar,
c. chatear en Internet con mis amigos,
d. leer un buen libro.

7. Mi lema debería ser:
a. "Ser un buen compañero de equipo es cuando intentas correr para detener una pelota que todos creen saldrá fuera del campo de juego. Pero lo intentas igual y la detienes."
— Mia Hamm, ampliamente considerada la mejor jugadora de fútbol de la historia.
b. "El talento te lleva hasta cierto punto, pero el resultado depende de lo que hagas con él, de cómo lo manejas."
— Brett Favre, Quarterback retirado.
c. "Claro que quiero ser número uno. Pero lo más importante es ser feliz y saludable." —Venus Williams, ganadora de siete títulos individuales del Grand Slam, redefinió el tenis femenino con su estilo fuerte y atlético.
d. "Sigue desafiándose, y hazlo sólo si realmente te apasiona."
— Tony Hawk, campeón de skateboard mundialmente famoso.

8. Elige una palabra:
a. excelencia,
b. seguridad,
c. risa,
d. esfuerzo.

9. Cuando estoy en la playa con amigos, estaré:
a. compitiendo en carreras de natación contra amigos,
b. corriendo descalzo/a por la arena: es un excelente ejercicio,
c. jugando al "Marco Polo" en el agua,
d. construyendo una ciudad maravillosa de castillos de arena.

10. Cuando mi profesor(a) de educación física dice que va a cronometrarnos corriendo una milla, pienso:
a. Tengo que mejorar mi último tiempo.
b. ¡Genial!
c. ¿Cómo puedo convertir esto en algo divertido?
d. Quiero mejorar mi último tiempo.

Suma cuántas respuestas 'a', respuestas 'b', respuestas 'c' y respuestas 'd' marcaste, y continúa leyendo la próxima página para descubrir tu estilo de actividad

Si marcaste más respuestas "a" que cualquier otra, tu Estilo de Juego coincide más con el "Competidor".
Competidor: Te interesa mejorar destrezas, perfeccionar habilidades, competir y sentir la emoción de la victoria.

- Es probable que pertenezcas a un equipo deportivo o más que participen en eventos competitivos como maratones. Es probable además que hayas practicado algún tipo de atletismo desde pequeño. Tus logros atléticos son una fuente de orgullo para ti, y te da gran satisfacción y sensación de éxito cuando percibes mejoras concretas en tu fuerza, velocidad, agilidad y/o nivel de destreza. Por lo tanto, la actividad física es una parte constante y natural de tu vida. Es posible que te sientas desequilibrado/a o incompleto/a si falta la actividad física en tu día o semana.

Si marcaste más respuestas "b" que cualquier otra, tu Estilo de Juego coincide más con el "Entusiasta del estado físico".
Entusiasta del estado físico: Te interesa mantener un buen estado físico, energizarte, liberar tensiones y ensayar cosas nuevas.

- Eres activo(a) físicamente simplemente porque te hace sentir bien, con energía, fuerte, seguro(a) y capaz. Es posible que la actividad física funcione además para ti aliviando tensiones. Podrías ser corredor(a) o disfrutar de largas caminatas. Tal vez practiques yoga. Te gusta probar nuevas actividades y tienes una sensación de seguridad al ensayar algo nuevo. Te agrada el desafío y te parece divertido agregar algo nuevo a tu repertorio de actividad física. Posiblemente te sientas desequilibrado(a) y flojo(a) si pasas varios días sin realizar alguna forma de actividad física.

Si marcaste más respuestas "c" que cualquier otra, tu Estilo de Juego coincide más con el "Sociable".
Sociable: Te interesa divertirte, sentirte bien, jugar con amigos y hacer nuevas amistades.

- La importancia de la actividad es para ti la diversión y los amigos. Podría significar reunir un grupo para jugar a Captura la bandera, o ensayar coreografías con tu mejor amigo(a). En verano, será una guerra con globos de agua y en invierno, serás el(la) primero(a) en lanzar una bola de nieve. Estás dispuesto(a) a todo, ya sea participar en una banda de rock, o jugar a la guerra con pistolas láser. No necesitas equipamiento sofisticado porque eres feliz inventando juegos con lo que encuentres en la casa. Te sientes energizado(a) por tus amigos y la diversión, y es posible que te diviertas tanto que ni te das cuenta de que estás en actividad.

Si marcaste más respuestas "d" que cualquier otra, tu Estilo de Juego coincide más con el "Tranquilo".
Tranquilo: Te interesa relajarte solo o con amigos, pero no necesariamente en forma activa.

- Dedicas tiempo a relajarte leyendo un buen libro, navegando por Internet, jugando videojuegos o mirando televisión, pero posiblemente no hayas probado muchas actividades físicas. ¿Te interesará el baile, o juegos con amigos, un deporte o tal vez el ciclismo? Acepta el *Desafío* para averiguarlo.

FECHA:.....

DESAFÍOS DIARIOS

Alcanza tu Máximo Rendimiento

Crea una lista de actividades que puedas hacer en un minuto (escaladas en suelo, abdominales llevando codos a rodillas, dar pasos de lado a lado.

♥ **Para tranquilos:** Levántate y haz cada actividad durante un minuto. Hazlo escuchando música divertida.

♥ **Para sociables:** Pídele a tus amigos que te acompañen y hagan cada actividad durante un minuto, de a uno por vez. Cuenta la cantidad de repeticiones que hace todo el grupo.

♥ **Para entusiastas del estado físico:** Antes de moverte, calcula la cantidad de repeticiones de cada actividad que puedes hacer en un minuto. Esfuérzate lo más que puedas para superar la marca.

♥ **Para competidores:** Desafía a tus amigos a poner a prueba su estado físico. ¿Cuántas veces pueden hacer cada actividad en un minuto? ¿Quién hace más? La próxima vez, intenta hacer dos repeticiones más.

LUNES

Mis recreos activos dentro de la escuela:	MINUTOS
Mi tarea activa para el hogar:	
Minutos totales de actividad física	

Firma del adulto .....

FECHA:.....

SUGERENCIAS DIARIAS

Sacia tu sed

Cuando te despiertas, es posible que tengas sed porque no has bebido nada durante unas ocho horas. Comienza bien tu mañana con un vaso de agua para ayudar a despertarte e hidratar tu cuerpo para el día que te espera.

MARTES

Mis recreos activos dentro de la escuela:	MINUTOS
Mi tarea activa para el hogar:	
Minutos totales de actividad física	

Firma del adulto .....

MIÉRCOLES

FECHA:.....

Mis recreos activos dentro de la escuela: MINUTOS

Mi tarea activa para el hogar:

Minutos totales de actividad física

Firma del adulto .....

DESAFÍOS DIARIOS

Abdominales Abominables

Busca a un compañero y toma una pelota. Siéntense cara a cara, pie contra pie. Inclínate hacia adelante para pasarle la pelota a tu compañero.

♥ **Para Tranquilos:** Toma una pelota playera y tira de un lado a otro.

♥ **Para sociables:** Pásense la pelota entre los compañeros coreando su canción favorita.

♥ **Para entusiastas del estado físico:** Arroja y toma la pelota con la mano que menos usas.

♥ **Para competidores:** Desafía tu propio récord procurando hacer la mayor cantidad de pases sin perder la pelota.

JUEVES

FECHA:.....

Mis recreos activos dentro de la escuela: MINUTOS

Mi tarea activa para el hogar:

Minutos totales de actividad física

Firma del adulto .....

SUGERENCIAS DIARIAS

No dejes espacio para la comida chatarra

Al servirte tu plato a la hora de la comida, primero sírvete una ración grande de alimentos saludables para dejarles poco espacio a los alimentos que no lo son. ¡Llena al menos la mitad de tu plato con frutas y vegetales!

FECHA:.....

VIERNES

Mis recreos activos dentro de la escuela: MINUTOS

Mi tarea activa para el hogar:

Minutos totales de actividad física

Firma del adulto .....

DESAFÍOS DIARIOS

Escucha a tu Corazón

Define un área de ejercicio. Podría ser el perímetro de un campo de juego, una manzana de la ciudad o el sendero que bordea a un área de juegos. Usa el cronómetro de tu teléfono y tómate el pulso en reposo durante 10 segundos. Recuerda ese número.

♥ **Para tranquilos:** Camina un tramo, detente y vuelve a tomarte el pulso. ¿Aumentaron las pulsaciones? Fíjate cuántos tramos puedes caminar manteniendo esas pulsaciones.

♥ **Para sociables:** Pídele a un amigo que camine y converse contigo. Tómate el pulso al finalizar cada tramo. ¿Qué sucede con tus pulsaciones?

♥ **Para los entusiastas del estado físico y para los competidores:** Camina, trota o haz una caminata intensa por tramos y tómate el pulso. Hazlo dos o tres veces por semana y fíjate si las pulsaciones aumentan o disminuyen.

FECHA:.....

SÁB / DOM

Mi actividad de fin de semana: MINUTOS

Minutos totales de actividad física

Firma del adulto .....

SUGERENCIAS DIARIAS

Vehículos con propulsión humana

Usa métodos de transporte activo para ir y venir de la escuela y de las casas de tus amigos y al hacer mandados con tu familia. Entre otros métodos de transporte activo se incluye el uso de bicicleta, patineta, patines y caminar. Asegúrate de ponerte ropas de colores brillantes y un casco.

LUNES

FECHA:.....

Mis recreos activos dentro de la escuela: MINUTOS

Mi tarea activa para el hogar:

Minutos totales de actividad física

Firma del adulto .....

DESAFÍOS DIARIOS

A Jugar con el Disco Volador

Invita a un amigo a jugar al frisbee al aire libre.

♥ **Para tranquilos:** Arroja el disco de un lado a otro, usando las técnicas de revés, por la espalda y por entre las piernas. Intenta tomarlo con la punta de los dedos mientras todavía gira en tus dedos.

♥ **Para sociables:** Busca a unos amigos, y cuenten cuántas veces el grupo lanza y atrapa el disco sin que toque el suelo. Prueben distintas formas de atraparlo.

♥ **Para entusiastas del estado físico:** Lanza y atrapa el disco mientras corres con tu amigo a lo largo de un campo de juego. Procuren recorrer la mayor superficie posible.

♥ **Para competidores:** Arroja el disco y juega una carrera con tu compañero hasta el lugar donde cayó. El que primero llega vuelve a lanzar el disco. Cuenta la cantidad de veces que cada uno lo arroja.

MARTES

FECHA:.....

Mis recreos activos dentro de la escuela: MINUTOS

Mi tarea activa para el hogar:

Minutos totales de actividad física

Firma del adulto .....

SUGERENCIAS DIARIAS

Deshazte de las envolturas

Elige refrigerios que no vengan en envolturas, como frutas (manzanas, plátanos) o vegetales (zanahorias, chícharos chinos), para mantenerte con energía en el transcurso del día.

FECHA:.....

DESAFÍOS DIARIOS

Tenis sin Raqueta

Busca una pelota que pique y una cancha de tenis, o marca con tiza una cancha sobre una superficie dura. No exageres, tienes que cubrir la distancia. El objetivo es atrapar la pelota antes del segundo pique.

♥ **Para tranquilos y para sociables:** Arroja la pelota para que tu compañero pueda atraparla sin dar más de dos pasos, en cualquier dirección.

♥ **Para entusiastas del estado físico:** Arroja la pelota alto por el aire. Cuando sea tu turno de atraparla, corre y toca una línea lateral o de fondo antes de hacerlo. Pon atención a cuántas veces puedes hacerlo sin que la pelota pique dos veces.

♥ **Para competidores:** Mantengan un peloteo todo el tiempo que puedan, moviéndose mucho por la cancha. Sin hacer pases demasiado exigentes, busquen que el compañero tenga que esforzarse para atrapar algunos tiros. Lleven los puntos para ver quién gana.

MIÉRCOLES

Mis recreos activos dentro de la escuela:	MINUTOS
Mi tarea activa para el hogar:	
Minutos totales de actividad física	

Firma del adulto .....

FECHA:.....

SUGERENCIAS DIARIAS

Minimiza las pantallas y maximiza el movimiento

Minimiza la cantidad de tiempo que pasas frente a una pantalla. Y cuando veas TV, mantente activo durante los comerciales. Alterna diversas actividades de movimiento (correr sin desplazarte, saltar de un lado a otro) con actividades de fuerza (planchas, planchas laterales, lagartijas) y actividades de elasticidad (inclinarse hacia delante estando sentado con las piernas extendidas, inclinarte hacia delante estando de pie con las piernas muy abiertas, sentarte en la posición de mariposa).

JUEVES

Mis recreos activos dentro de la escuela:	MINUTOS
Mi tarea activa para el hogar:	
Minutos totales de actividad física	

Firma del adulto .....

VIERNES

FECHA:.....

Mis recreos activos dentro de la escuela: MINUTOS

Mi tarea activa para el hogar:

Minutos totales de actividad física

Firma del adulto .....

DESAFÍOS DIARIOS

Dilo con Mímica

♥ **Para tranquilos:** Hagan una lista de acciones (bailar, correr, saltar, esquivar, etc.) y, de a uno por vez, hagan los movimientos para que el compañero adivine qué están haciendo.

♥ **Para sociables:** Formen un equipo de dos o tres amigos. Hagan una lista de deportes en equipo y, de a un grupo por vez, simulen hacer alguno de esos deportes para que el otro equipo adivine cuál es.

♥ **Para los entusiastas del estado físico y para los competidores:** Hagan una lista de actividades físicas (levantamiento de pesas, estiramiento, ciclismo) y jueguen a "dilo con mímica".

SÁB / DOM

FECHA:.....

Mi actividad de fin de semana: MINUTOS

Minutos totales de actividad física

Firma del adulto .....

SUGERENCIAS DIARIAS

Aprovecha cada minuto

Mientras esperas que algo se caliente en el horno de microondas, usa ese tiempo para hacer una caminata de muro (parada de manos con la cara hacia el muro) o lagartijas de muro para mejorar la fortaleza del torso.

FECHA:.....

DESAFÍOS DIARIOS

Carrera de Supervivencia

Echa un vistazo al parque y libera tu imaginación. Diseña un campo de obstáculos con los objetos y elementos que veas: bancos de plaza, mesas de picnic, cordones de veredas, árboles, juegos y espacios verdes. Salta, rodea, atraviesa esos obstáculos, y pasa por debajo de ellos.

♥ **Para tranquilos:** Haz de cuenta que eres el personaje de tu juego, película o vídeo favorito. Muévete como tu héroe y conquista lo imposible.

♥ **Para sociables:** Reúnete con tus amigos en el parque e ideen juntos un campo de obstáculos activo y divertido. Hagan el recorrido con los brazos entrelazados.

♥ **Para los entusiastas del estado físico y para los competidores:** Haz el recorrido como práctica y luego toma el tiempo que te lleva. Esfuérzate para superarte a ti mismo.

LUNES

Mis recreos activos dentro de la escuela:	MINUTOS
Mi tarea activa para el hogar:	
Minutos totales de actividad física	

Firma del adulto .....

FECHA:.....

SUGERENCIAS DIARIAS

Quehaceres activos

Haz varios viajes para llevar a cabo una tarea o un quehacer en la casa. Por ejemplo, lleva a la lavadora unas cuantas prendas a la vez de la ropa que vas a lavar. Si cuentas con un podómetro, investiga cuántos pasos necesitaste para llevar a cabo la tarea.

MARTES

Mis recreos activos dentro de la escuela:	MINUTOS
Mi tarea activa para el hogar:	
Minutos totales de actividad física	

Firma del adulto .....

MIÉRCOLES

FECHA:.....

Mis recreos activos dentro de la escuela: MINUTOS

Mi tarea activa para el hogar:

Minutos totales de actividad física

Firma del adulto .....

DESAFÍOS DIARIOS

A Correr, Rodar y Lanzar Como un Superhéroe

Hasta los superhéroes deben escapar del ataque. Corre una distancia corta, rueda por el suelo y haz un lanzamiento al blanco.

♥ **Para tranquilos:** Estás como pez en el agua. Imita a tu superhéroe favorito cuando evade a su archienemigo. Acaba con un lanzamiento a un cesto de residuos o un árbol.

♥ **Para sociables:** Crea un evento social. Pónganse en el personaje de superhéroes, y persíganse y evádanse unos a otros mientras intentan darle al blanco.

♥ **Para entusiastas del estado físico y para competidores:** Hazlo más difícil: arroja una pelota a un compañero, que deberá evadirla corriendo y rodando. Aumenta el riesgo arrojándosela a un compañero de equipo que esté corriendo por el campo.

JUEVES

FECHA:.....

Mis recreos activos dentro de la escuela: MINUTOS

Mi tarea activa para el hogar:

Minutos totales de actividad física

Firma del adulto .....

SUGERENCIAS DIARIAS

Critícate de una manera positiva

Si en este momento no tienes un alto nivel de actividad física, no te tortures tú mismo. Avanza de poco a poco hacia una meta muy saludable y anímate y sé amable contigo mismo en cada etapa de tu recorrido. Pon un calendario en tu refrigerador y coloca una carita sonriente en cada día en que te mantienes activo de modo que sea un recordatorio amable de las opciones saludables que has elegido.

FECHA:.....

DESAFÍOS DIARIOS

Golf con Disco

Busca un disco y ponte en acción. Ve a un parque y elige objetos a los que puedas pegarles sin hacer daño.

♥ **Para tranquilos:** Arroja el disco hacia los blancos elegidos y fíjate de cuántas maneras diferentes puedes arrojarlo.

♥ **Para sociables:** Reúne a un grupo de amigos y jueguen al golf con un disco. Cada uno arroja su objeto, y el grupo decide quién hizo el mejor tiro. Luego, todos los demás buscan sus objetos y se posicionan en el lugar del mejor tiro. Todos arrojan otra vez desde allí para el segundo tiro, y así sucesivamente. Cuenten los "mejores tiros" para alcanzar la mejor puntuación del equipo para cada hoyo.

♥ **Para entusiastas del estado físico:** Corran a toda velocidad hasta el lugar donde llegaron con el tiro; intenten no descansar antes de volver a tirar.

♥ **Para competidores:** Invita a algunos amigos a participar de una competencia amistosa. Cada uno debe tener dos discos. Tiren uno con cada mano. Lleven los puntos para ver quién es el más ambidiestro.

VIERNES

Mis recreos activos dentro de la escuela:	MINUTOS
Mi tarea activa para el hogar:	
Minutos totales de actividad física	

Firma del adulto .....

FECHA:.....

SUGERENCIAS DIARIAS

Mantente activo mientras esperas

Mientras esperas por el autobús escolar, trata de que el tiempo de socialización con tus amigos sea activo. Camina 20 pasos de arriba a abajo de la acera en lugar de permanecer de pie en un solo sitio.

SÁB / DOM

Mi actividad de fin de semana:	MINUTOS
Minutos totales de actividad física	

Firma del adulto .....

LUNES

FECHA:.....

Mis recreos activos dentro de la escuela: MINUTOS

Mi tarea activa para el hogar:

Minutos totales de actividad física

Firma del adulto .....

DESAFÍOS DIARIOS

Cacería de Zombis

Elijan quién comenzará siendo el zombi. Los zombis deben tocar a los "humanos". Si te tocan, te conviertes en zombi y debes intentar tocar a los demás humanos. El último humano que queda es el ganador. Como defensa contra los zombis, los humanos pueden usar, por ejemplo, pelotas de goma espuma o bolas hechos con medias. Si golpean a un zombi con un objeto, este debe quedarse quieto durante diez segundos.

♥ **Para tranquilos y para sociables:** Para que sea aún más divertido, disfrácense de zombis.

♥ **Para los entusiastas del estado físico y para los competidores:** Cuenta la cantidad de personas que tocas en cada juego. El zombi que más gente toca después de tres juegos es el ganador.

MARTES

FECHA:.....

Mis recreos activos dentro de la escuela: MINUTOS

Mi tarea activa para el hogar:

Minutos totales de actividad física

Firma del adulto .....

SUGERENCIAS DIARIAS

Planifica actividades saludables

Al hacer planes con tus amigos para una fiesta, una reunión o una junta de un club escolar, planifícalo de modo que, como parte del evento, haya actividades físicas divertidas. Si se va a servir comida, asegúrate de que sea saludable.

FECHA:.....

MIÉRCOLES

Mis recreos activos dentro de la escuela: MINUTOS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mi tarea activa para el hogar:

.....

.....

.....

.....

.....

Minutos totales de actividad física

Firma del adulto .....

DESAFÍOS DIARIOS

Búsqueda del Tesoro

Pide a un integrante de la familia que prepare una lista al azar de objetos para que recolectes.

♥ **Para Tranquilos:** Camina y busca hasta que hayas reunido todos los objetos de la lista.

♥ **Para Sociables:** Invita a un(a) amigo(a) a colaborar contigo para reunir todos los objetos, o invita a varios amigos y formen dos equipos para ver cuál es el primero en reunir todos los objetos.

♥ **Para Entusiastas del estado físico y para Competidores:** En vez de caminar mientras buscas los objetos, corre a buscarlos hasta encontrarlos a todos.

FECHA:.....

JUEVES

Mis recreos activos dentro de la escuela: MINUTOS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mi tarea activa para el hogar:

.....

.....

.....

.....

.....

Minutos totales de actividad física

Firma del adulto .....

SUGERENCIAS DIARIAS

Energía que entra, energía que sale

Un buen estado físico no depende exclusivamente de mantenerse activo físicamente. También depende de una buena alimentación; hay que proporcionar al cuerpo el combustible que necesita para que puedas mantenerte activo física y mentalmente.

Una manera de lograr una alimentación más sana es consumir abundantes cantidades de frutas y vegetales todos los días. Para empezar, asegúrate de incluir por lo menos una fruta o un vegetal en cada comida.

VIERNES

Mis recreos activos dentro de la escuela:	MINUTOS
Mi tarea activa para el hogar:	
Minutos totales de actividad física	

Firma del adulto .....

FECHA:.....

DESAFÍOS DIARIOS

Usa los Flotadores para Piscina

Define una línea de lanzamiento. Busca un flotador para piscina y lánzalo como si fuera una jabalina. Procura no pasarte de la línea de lanzamiento. Si no tienes un flotador para piscina, usa tu imaginación para crear tu propia jabalina o usa cualquier tipo de pelota.

♥ **Para tranquilos y para sociables:** Hagan lanzamientos en equipo: la primera vez lanza la jabalina un miembro del equipo y la segunda vez, otro. El puntaje es la distancia combinada. Si no tienen una cinta para medir, simplemente cuenten los pasos para calcular la distancia.

♥ **Para entusiastas del estado físico:** Lanza la jabalina lo más lejos que puedas. Corre a toda velocidad hasta el lugar donde aterrizó, recógela y vuelve corriendo rápido a la línea de lanzamiento. Repítelo cinco veces.

♥ **Para competidores:** Juega con adversarios o solo, procurando superarte con cada lanzamiento.

SÁB / DOM

Mi actividad de fin de semana:	MINUTOS
Minutos totales de actividad física	

Firma del adulto .....

FECHA:.....

SUGERENCIAS DIARIAS

¡Que tus regalos ofrezcan salud!

Al dar regalos a amigos y familiares en los cumpleaños y en las fiestas, considera dar regalos que tengan como tema actividades físicas, ¡y asegúrate de incluir también ese tipo de regalos en la lista de regalos que te gustaría recibir!

¡Felicidades! Has completado tu última presentación del *Desafío*, pero esperamos que sea solo el comienzo de un compromiso vitalicio con la actividad física.

Puedes seguir con las clases y actividades que has aprendido durante todo el año escolar y más allá.

Si quieres seguir registrando tu progreso por tu cuenta, puedes bajar Planificadores de Juego adicionales de **aha-nflplay60challenge.org**. Nuestro sitio en Internet está repleto de ideas maravillosas, juegos divertidos y formas entretenidas de mantenerse activo/a físicamente y seguir relacionado/a con la NFL.

aha-nflplay60challenge.org

EN ASOCIACIÓN CON

EL MOVIMIENTO DE LA NFL POR UNA GENERACIÓN ACTIVA

TODD GURLEY
CORREDOR