



## Actividades Físicas Grados 6–8

### Movimientos & Físicos

Por favor complete estas actividades con un hermano/a, padre/madre, guardian, o miembro familiar!

<b>Baile y Ritmo</b>	<p>Has una rutina de baile para tu canción favorita o aprende todos los movimientos de un baile coreografiado (Cotton-eyed Joe, Electric slide, Cha-Cha Slide, Cupid Shuffle, or Macarena). Este enlace es para un tutorial de Macarena</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=OzV63IRR8BQ">https://www.youtube.com/watch?v=OzV63IRR8BQ</a></p>
<b>Actividades al Aire Libre</b>	<p>Da un paseo por tu vecindario con tu compañero. Aprende una nueva ruta de regreso a tu hogar!</p>
<b>Evaluación y Planificación del Programa</b>	<p>Establece 3 metas para mantenerte activo durante las próximas dos semanas. Ejemplos: Sal a caminar todos los días. Intenta romper tu récord de flexiones tres veces por semana. Estirate antes de acostarte todas las noches.</p>
<b>Actividades Físicas</b>	<p>Sigue la secuencia de yoga en este video que incluye descripciones verbales de movimientos. Si tienes otro video de preferencia, sigue ese en su lugar!</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=tnpYMHsp8Q0">https://www.youtube.com/watch?v=tnpYMHsp8Q0</a></p>
<b>Conocimiento Físico</b>	<p>Después de haber terminado con tus movimientos, es importante estirarse! Has estiramientos por 5-10 minutos. Presta especial atención a los músculos que se sienten tensos. Algunos estiramientos incluyen estocadas, sentarse con las rodillas dobladas y las plantas de los pies tocando (la mariposa) sentarse con las piernas frente a ti tocando los dedos de los pies, etc.</p>
<b>Nutrición</b>	<p>Cuando sea el momento de un bocadillo, elige una opción más saludable al menos una vez al día.</p>

Nuestra misión es proveer oportunidades que cambien la vida a través de deportes y actividad física a personas ciegas y con discapacidad visual.