



Actividades Físicas Grados 9–12

Actividades de por vida & conocimiento de actividad física

Completa estas actividades con un hermano/a, padre/madre, guardian, o miembro familiar!

Baile y Ritmo	Practica tus movimientos de baile en una fiesta divertida! Pon musica divertida y baila todo el dia! Este enlace te llevara a un video que enseña algunos movimientos de baile social. https://www.youtube.com/watch?v=rZGrufYSQPc
Conocimiento Fisico	Enseñale a una habilidad a tu compañero que ya domines. Enseñale la forma correcta! Ejemplo: Enseñarle una flexion correctamente. Ten la espalda recta y el estomago apretado, con los brazos en un angulo de 45 grados en relacion con el cuerpo.
Actividades al aire libre	Camina por el vecindario con un compañero y agarra caminos que son nuevos para ti. Practica memorizarte los caminos y tomalos regreso a casa.
Seguridad	Cuando hagas ejercicios, practica tomar descansos de hidratacion. Recuerda y recuerdale a tu compañero la importancia de mantenerse hidratados. Recuerda de usar protector solar cuando estes haciendo actividades al aire libre.
Conocimiento de Movimiento	Elige una habilidad que quieras mejorar, practicala prestando atencion a tu forma. Ejemplo: si tiendes a dejar que tu espalda se baje cuando estas haciendo la tabla, practica mantener comprimidos tus musculos de la panza.