



American
Heart
Association.

25 FORMAS DE PONERTE EN MOVIMIENTO



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

Salto 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

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



13

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

16

Párate en una pierna,
levanta las manos y, a
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



ABC

18

Deletrea palabras
realizando una
sentadilla por
cada vocal

19

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

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