



TRYit!

Movimientos Nuevos

©Disney



¡Descubre cómo algo
"bueno para ti" también
puede ser divertido!



¡PRUEBA Movimientos
Nuevos con la Magia
de una Vida Saludable
de Disney!



Disney.com/TryIt

Descubre qué te motiva



PRUEBA Movimientos Nuevos con la Magia de una Vida Saludable de Disney ¡y aprenderás que lo que es "bueno para ti" también puede ser divertido! Desde posiciones de yoga que puedes hacer en casa hasta bailes divertidos para hacer en la calle o el parque: ¡no sabrás qué te motiva hasta que los PRUEBES!

Posiciones de yoga

No necesitas tener un patio grande o una habitación enorme para PROBAR nuevas posturas de yoga. Simplemente despeja un poco de espacio (para no tropezar con los muebles) y listo. El yoga nació en la antigua India y es un grupo de asanas (una palabra en sánscrito que se refiere a las posturas o movimientos de yoga).

Existen cientos de posturas de yoga para aprender, pero aquí hay algunas para empezar:



• **Plancha:** Desde una postura de pie, agáchate hasta hacer una lagartija y mantente en esa posición (manteniendo tu espalda recta como si fuera una larga tabla de madera). El truco es respirar hondo mientras mantienes esta postura. Comienza con 5 respiraciones profundas y gradualmente trata hacerlo por más tiempo. La postura de la plancha fortalece todo tu cuerpo.



• **Perro boca abajo:** Desde la postura de la plancha, empuja las caderas hacia arriba y los talones hacia el piso y mantén esta postura por 5 respiraciones continuas (o más). La postura del perro boca abajo hace que la sangre fluya a todos los órganos de tu cuerpo.



• **Luna creciente:** Desde la postura del perro boca abajo, pon un pie entre las manos y levanta los brazos hacia el cielo. Luego, repite poniendo el pie opuesto hacia adelante. Mantén cada posición (una por cada lado) por 5 respiraciones profundas o más. La postura de media luna relaja la tensión que tienes en el cuerpo.

Tal como se ha hecho por miles de años, es típico terminar el yoga con una posición llamada Namasté. Junta las palmas de las manos al nivel de tu corazón, haz una reverencia y di "namasté", lo que significa "el espíritu dentro de mí honra al espíritu dentro de ti." ¡Es como decir "gracias!"

Las buenas noticias sobre las posiciones de yoga

Cuando te estás moviendo, tu cuerpo y mente trabajan mejor juntos y es más probable que:

- Tengas energía
- Te sientas bien contigo mismo
- Estés listo para aprender cosas nuevas
- Te sientas menos estresado
- Desarrolles huesos, músculos y articulaciones sanas
- Duermas mejor por la noche



CONSEJO DE SEGURIDAD
Siempre pídeles ayuda o permiso a tus padres antes de intentar las posiciones de yoga. ¡Puede ser que hasta quieran acompañarte!

¿Quieres aprender más? Visita:
[Disney.com/TryIt](https://disney.com/tryit)

Movimientos personalizados

Ya sea que estés en la calle, en la escuela o en el parque, puedes ser creativo e inventar tus propios movimientos. Empieza con uno de los pasos a continuación, ¡y añádele tu propio estilo para que se conviertan en tus "pasos personales"!



PASO HIP HOP DEL ROBOT

Puedes expresar tu estilo y ponerte en movimiento con pasos de hip hop y tus canciones favoritas. El paso del robot es el paso de baile de hip hop más divertido que puedes **PROBAR**. Hazlo lentamente para hacerlo más dramático o rápidamente si quieres divertirse más.

MOVIMIENTOS DE BAILE

INSTRUCCIONES

- 1) Practica caminar moviendo los brazos y las piernas completamente, prestándole atención al movimiento de cada uno.
- 2) Después, haz lo mismo pero bieeeen despacio, separando cada movimiento como un robot. ¿Cómo? Empieza endureciéndote y deteniéndote al final de cada movimiento (esto hará que tus movimientos tengan un efecto robótico).
- 3) Practica cada parte del movimiento hasta que te sientas como un verdadero robot.

PERSONALÍZALO

- ¿Qué tipo de robot eres? Al final de cada paso, añade tu propio estilo con un movimiento de cabeza, un guiño o moviendo la gorra.
- ¿Quieres conectarte con tu audiencia? ¿Qué tal si haces una ola robótica, un "dame esos cinco" o un gesto de aprobación con el pulgar? Recuerda detenerte en cada parte del movimiento ¡tal como lo haría un robot!

CONSEJO DE SEGURIDAD

Siempre pídeles ayuda o permiso a tus padres antes de intentar los movimientos anteriores. ¡Anímalos a que practiquen contigo!



MOVIMIENTOS DE BALONCESTO

REBOTE DEL BALÓN EN FORMA DE 8

Aprender a manejar un balón de baloncesto es una gran forma de practicar la coordinación entre las manos y los ojos y mejorar tu juego. ¡Rebota el balón a la perfección y empieza a practicar el rebote en forma de 8!

INSTRUCCIONES

- 1) Párate con las piernas separadas y las rodillas dobladas.
- 2) Empieza a rebotar el balón en el sentido de las manecillas del reloj con la mano derecha alrededor de la pierna derecha y después en sentido contrario a las manecillas del reloj alrededor de la pierna izquierda, formando un número 8. Sigue practicando hasta que lo hagas sin soltar el balón ni detenerte.
- 3) Luego, practica en sentido opuesto con la mano izquierda. ¡Pronto serás todo un experto en rebote!

PERSONALÍZALO

- Haz los rebotes en 8 más divertidos añadiéndoles un toque personal. Intenta agregar pasitos de baile, como mover las caderas o la cabeza.
- Canta tu canción favorita mientras haces los rebotes en 8.
- Anima a un amigo o familiar a que se unan. Al finalizar cada rebote en 8, cambien de balón diciendo "1, 2, 3, pase". Traten de hacerlo cada vez más rápido.

CONSEJO DE SEGURIDAD

Siempre pídeles ayuda o permiso a tus padres antes de intentar los movimientos anteriores. ¡Anímalos a que practiquen contigo!



¿Quieres aprender más? Visita: [Disney.com/TryIt](https://disney.com/tryit)

MOVIMIENTOS CON PATINETA

Movimientos personalizados

HAZ UN MANUAL

Tony Hawk tuvo que empezar en algó ¡y tú también puedes! ¿Quieres dominar un movimiento de patineta único? Aprende cómo hacer un Manual. Este movimiento se trata de mantener el equilibrio, así que recuerda usar casco y protectores para estar protegido (y siempre que uses la patineta). También asegúrate de contar con suficiente superficie plana y lisa en un espacio abierto y sin autos, como por ejemplo la entrada a una casa, un estacionamiento vacío o una acera larga.



INSTRUCCIONES

- 1) La posición de los pies es clave. Asegúrate que el pie trasero cubra la parte trasera de la patineta y que la almohadilla del otro pie esté detrás de las ruedas delanteras.
- 2) Date impulso a una velocidad cómoda para ti y cambia el peso lentamente hacia el pie trasero, mientras te inclinas lentamente hacia adelante, hacia la 'nariz' de la patineta ("nose"). (NO te inclines hacia atrás o de seguro te vas a caer).
- 3) Extiende los brazos porque este movimiento puede hacerte sentir que estás perdiendo el equilibrio. A medida que mejores, te irás acostumbrando a esa sensación.
- 4) Una vez que has completado el Manual, cambia el peso de nuevo hacia el pie delantero y baja las ruedas delanteras.



PERSONALÍZALO

- ¿Crees que has dominado el Manual? Ahora PRUEBA de nuevo y trata de ver qué tan lejos puedes llegar. ¿Qué te parece 10 pies, 20 pies o hasta 100 pies?
- Ahora añádele a tu Manual un gesto con las manos o un paso de baile. ¿Puedes hacer la Macarena?
- ¿Qué tal si le pones tu propio giro (literalmente) a este movimiento? Trata de rotar la patineta en el sentido de las agujas del reloj mientras haces el Manual.

CONSEJO DE SEGURIDAD

Siempre pídeles ayuda o permiso a tus padres antes de intentar los trucos anteriores con la patineta. ¡Recuerda usar siempre casco y protectores para protegerte!



¿Quieres aprender más? Visita:
[Disney.com/TryIt](https://disney.com/tryit)

Actividades al aire libre

Se acabaron las actividades dentro de casa, ¡es momento de moverse afuera! El aire fresco, los árboles y la naturaleza te llaman para que pruebes Movimientos Nuevos en un espacio abierto. Estos son algunos movimientos al aire libre que te están esperando.



✓ **Disfruta de una caminata.** Explorar la naturaleza o hasta darle la vuelta a la cuadra puede abrir tus ojos a lo que te rodea. Descubre nuevas plantas, árboles, pájaros y abejas mientras te mantienes en movimiento. Salir a caminar o de excursión mejora tu salud y ayuda a que tengas huesos fuertes.

✓ **¡Al agua!** Nadar en un lago o piscina ayuda a tener músculos fuertes y quema muchísimas calorías. Además, ¡jugar en el agua es divertido!



✓ **Diversión sobre ruedas.** Pasear en bicicleta, patines o patineta es súper divertido, y además llegarás a donde quieras rápidamente. Ir sobre ruedas también hace que tu corazón se acelere. Recuerda usar siempre casco y protectores, si es posible.

✓ **¡Sal a jugar!** Juega *frisbee*, organiza una carrera de obstáculos, juega a las escondidas o simplemente corre con tus amigos. Jugar afuera ayuda a desarrollar tu creatividad mientras los pulmones se te llenan de aire fresco.

CONSEJO DE SEGURIDAD

Siempre pídeles ayuda o permiso o a tus padres antes de intentar las actividades anteriores. ¡Animalos a que te acompañen!

**Incorpora estos
Movimientos Nuevos
en tu vida y mantente
en movimiento**



Lo que necesitas para moverte al aire libre

- Mucha agua (es importante mantenerte hidratado)
- Bocadillos saludables (como nueces o frutas)
- Filtro solar
- Ropa apropiada para el clima (sombrero/gorra, guantes, chaqueta impermeable, tenis)

¿Quieres aprender más? Visita:
[Disney.com/TryIt](https://disney.com/tryit)

