

# ESQUINA DEL CAPITÁN

Bienvenido al programa Desafío del Capitán. En las próximas semanas, aprenderá todo sobre lo que significa ser un capitán como todos los grandes capitanes de Anaheim Ducks que me han precedido. Las herramientas que adquirí durante las once temporadas como capitán de Anaheim Ducks me seguirán sirviendo en la vida diaria más allá de mi carrera de hockey profesional. Los capitanes no solo pertenecen a equipos de hockey ni jugadores de hockey. Puedes serlo donde quiera que vayas y en lo que sea que hagas, ya sea en el aula, en el patio de recreo o en casa todas las noches. Ser capitán implica encontrar una manera de hacer una contribución positiva en todos estos lugares y más.

El capitán de un equipo de la Liga Nacional de Hockey, como los Anaheim Ducks, es el puesto más honrado en todos los deportes. Puedes pensar que el jugador elegido es el que ha marcado más goles o ha estado en el equipo por más tiempo. Si bien esto podría ser cierto en un capitán, lo principal que busca un equipo es una persona que lidere a los demás muestre perseverancia, tenga integridad, demuestre valor y sea responsable de sus acciones. Estas cualidades son parte de lo que los entrenadores y jugadores llaman "corazón". ¡No es casualidad que la "C" en la camiseta de un capitán esté cosida cerca del corazón!

¿Estás listo para sacar al capitán que llevas dentro y usar la "C" con orgullo en tu camiseta? La razón por la que este viaje se llama el "Desafío del Capitán" es porque HAY un gran desafío frente a ti. Tú y tus compañeros de clase están a punto de abordar muchas actividades divertidas que les enseñarán sobre la capitanía y los ayudarán a estar más saludables y en forma. ¡No te preocupes, no estarás solo! Obtendrás ayuda de los capitanes de Ducks anteriores y actuales, tu maestro, tus compañeros de clase y mi buen amigo Capitán del Desafío. Si trabajas mucho para completar este viaje y todas las actividades que encontrarás en este cuaderno de ejercicios, ¡obtendrás una medalla oficial del Desafío del Capitán de mi parte! Ahora, usa esa "C" con orgullo y comencemos.



Tu compañero capitán,

Ryan Getzlaf,  
excapitán de los Anaheim Ducks



*¡Hola! Soy el Capitán del Desafío, pero mis amigos me llaman C.D. Como buen amigo de Ryan Getzlaf y de todos los jugadores de los Anaheim Ducks, sé lo que se necesita para ser capitán. Estaré dando vueltas por este cuaderno de ejercicios para darte valiosos consejos, proporcionar datos divertidos y ayudarte a asumir las actividades y desafíos que encuentras.*

# CÓMO LEER ESTE LIBRO

***Para convertirte en capitán y terminar tus desafíos con gran éxito, ¡sigue los sencillos pasos a continuación!***

## PASO UNO

### **ENCONTRAR UN CAPITÁN**

Durante el Desafío del Capitán, todos asumirán el papel de capitán. Es decir, ¡tú también! Con la ayuda de tu profesor, descubre quién será el capitán de hoy.

## PASO DOS

### **RECONOCER AL CAPITÁN**

Al igual que todos los capitanes de los Ducks, el capitán de tu salón de clase obtendrá su "C" para ser capitán por el día.

## PASO TRES

### **CONOCE TUS RESPONSABILIDADES**

Aunque hay un capitán en un equipo de hockey, cada uno tiene una responsabilidad. Lo mismo sucede con tu clase. Todos, incluido el capitán, tienen un trabajo que hacer.

## PASO CUATRO

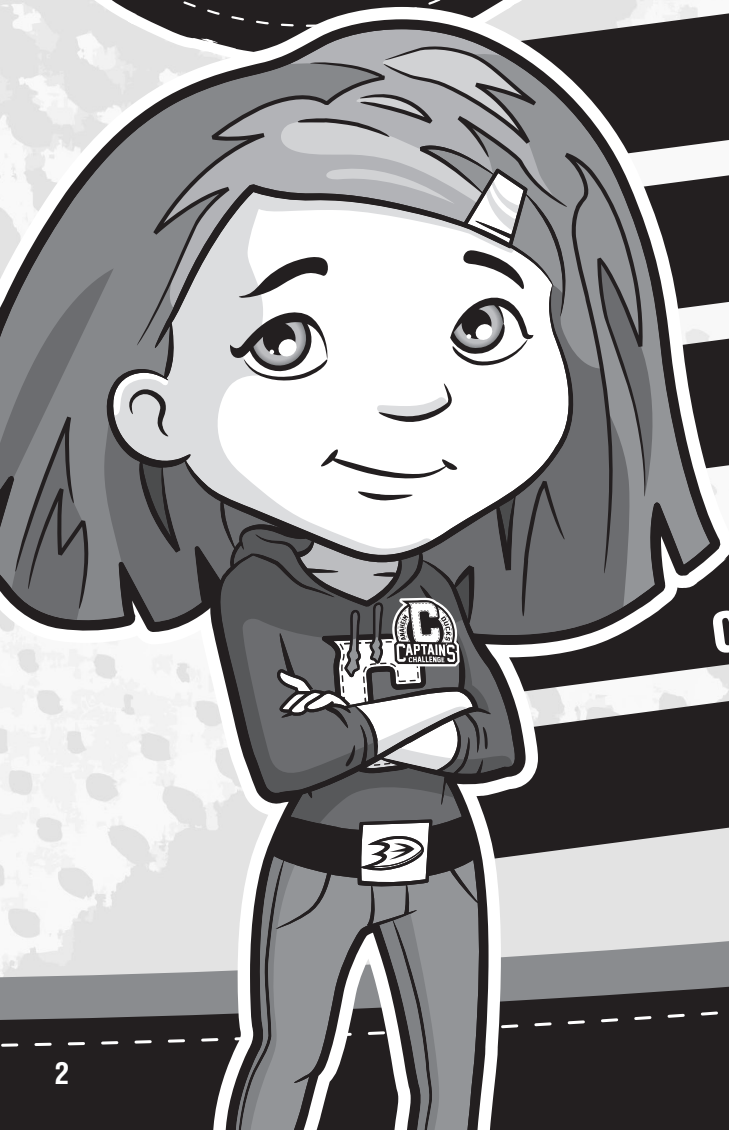
### **TRABAJA EN EL DESAFÍO... ¡JUNTO CON TUS COMPAÑEROS!**

Es el trabajo del capitán liderar el camino, y es el trabajo de los compañeros de equipo seguir instrucciones y animar a los demás.

## PASO CINCO

### **REGISTRA TUS PUNTAJES**

Después de cada actividad que completes, asegúrate de registrar tu participación. Si omites un día, recupéralo en una actividad posterior al juego.



# DESCUBRE TU "C"

¿Qué tipo de capitán eres tu? Toma un lápiz y lee sobre cuatro tipos distintos de capitanes. Usa las casillas para clasificar las características, 1 a 4, que te describan.

## MOTIVADOR

- Disfruta haciendo nuevos amigos
- Comprende los sentimientos de los demás
- Le gusta el reconocimiento

## AVENTURERO

- Se adapta a la situación
- Es un pensador rápido
- Confía en sus sentimientos

¡APRENDE  
ANTES DE  
HACERLO!

Los **MEJORES** capitanes usan todas estas cualidades para liderar.



## AUTOR INTELLECTUAL

- Planifica para el futuro
- Resuelve problemas creativamente
- Descubre los hechos

## GUARDIÁN

- Protege y brinda seguridad
- Recopila toda la información
- Sigue todas las reglas

¡Pasa la página para obtener más información sobre qué tipo de capitán eres!

**Usa tu mejor opción de la página anterior para obtener más información sobre qué tipo de capitán eres. Lee los consejos útiles a continuación para aprender cómo puedes convertirte en un mejor capitán.**



**MOTIVADOR:** Todos disfrutan de tu energía. Cuando sea tu día como capitán, habla fuerte y claro para que todos escuchen.



**GUARDIÁN:** Tú eres responsable tanto dentro como fuera del aula. Te ayudará a escribir un plan antes de dirigir tu clase.



**AUTOR INTELLECTUAL:** Siempre estás buscando la respuesta correcta. Escribe lo que te ha gustado de otros capitanes y usa estos ejemplos cuando seas capitán.



**AVENTURERO:** Encuentra formas creativas de hacer el trabajo escolar. Cuando sea tu turno para liderar, piensa en un espacio creativo para terminar el desafío.

**Busca tu ícono en la sección "TIEMPO DE JUEGO", que te ayudará a guiar tu día como capitán.**

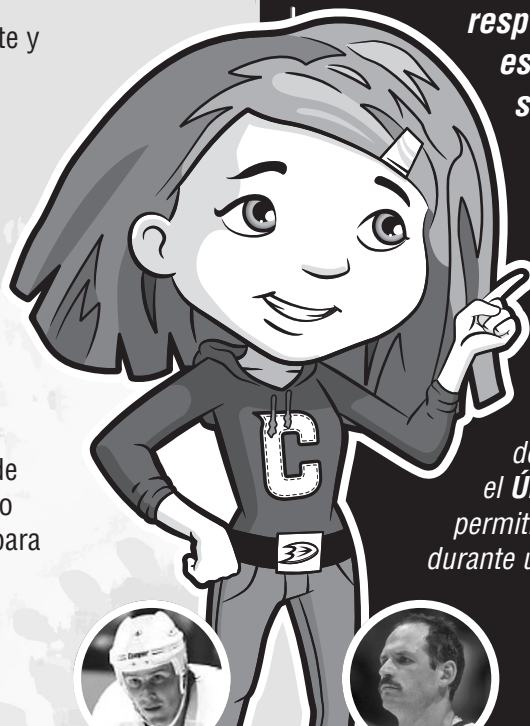
**¡CONOCE A LOS CAPITANES DE LOS DUCKS!**



## ¡APRENDE ANTES DE HACERLO!

*El capitán de un equipo de hockey tiene muchas responsabilidades especiales que son diferentes de sus compañeros.*

*El capitán es el jugador principal al que los reporteros hablan después de los juegos, organiza reuniones de equipo, y habla con los entrenadores en nombre del equipo. También es el **ÚNICO** jugador que tiene permitido hablar con los árbitros durante un juego.*



**TROY LONEY**  
1993 - 1994  
Valor



**RANDY LADOUCEUR**  
1994 - 1996  
Liderazgo



**PAUL KARIYA**  
1996 - 2003  
Integridad

*Troy Loney fue nombrado el primer capitán en la historia del equipo. Él nunca había sido un capitán de la NHL y con valor, enfrentó un difícil desafío liderando un grupo de jugadores durante la primera temporada de Mighty Ducks.*





Ryan Getzlaf usó la "C" de capitán por más tiempo que cualquier otro jugador de los Anaheim Ducks. Fue elegido para ser capitán cuando solo tenía 25 años y pasó toda su carrera como Duck. No muchos jugadores son reclutados y se retiran con la misma organización. ¡Getzlaf era conocido como un gran líder, no solo en el vestuario, sino también en nuestra comunidad!

Aunque Chris Pronger solo usó la "C" de capitán durante un año, Chris siempre fue visto como un líder. Cuando lo necesitaron para dar un paso adelante y ser capitán, ¡estuvo listo! Pronger era conocido por defender a sus compañeros de equipo. ¡Si alguien estaba siendo molestado, él estaba allí para defender a sus compañeros de equipo!



**STEVE RUCCHIN**  
2003 - 2004  
Responsabilidad



**SCOTT NIEDERMAYER**  
2005 - 2007  
Perseverancia



**CHRIS PRONGER**  
2007 - 2008  
Valor



**SCOTT NIEDERMAYER**  
2008 - 2010  
Liderazgo



**RYAN GETZLAF**  
2010 - 2022  
Responsabilidad

El 20 de mayo de 2007, Scott Niedermayer marcó el gol del empate contra los Detroit Red Wings cuando sólo faltaban 47.1 segundos para que finalizara el juego. No fue el gol ganador, sino su ejemplo de perseverancia lo que alentó a su equipo a no renunciar. Durante todo el juego, los Ducks fueron superados y vencidos. Parecía que estaban a punto de perder. ¡La negativa del capitán Niedermayer a renunciar les dio a los Ducks la confianza que necesitaban para ganar el juego en el tiempo extra y les ayudó a ganar el Campeonato de la Copa Stanley!



# DESAFÍO N.º 1

## UN LÍDER FLEXIBLE

### CALENTAMIENTO

#### Lo que aprenderás

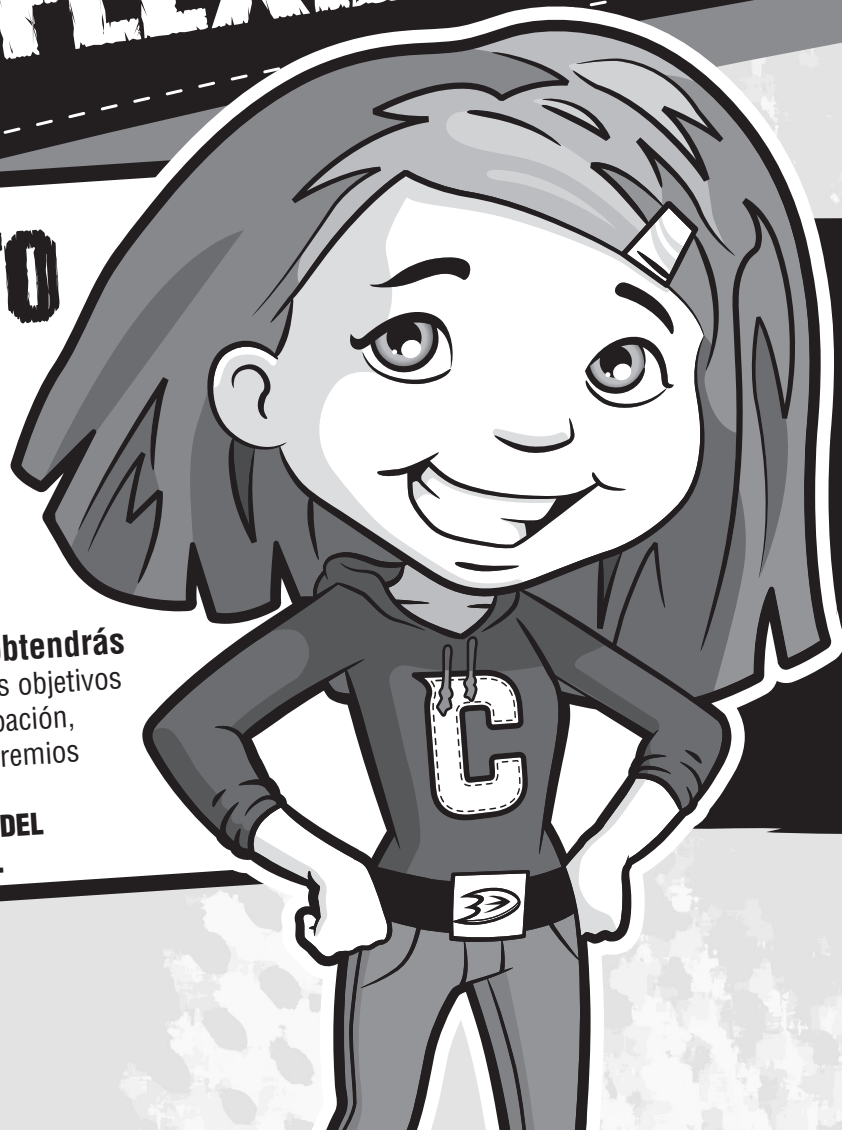
El foco de este desafío estará puesto en el **LIDERAZGO**. El capitán liderará a los demás guiando a tu clase hacia una mejor **FLEXIBILIDAD**. Serás un participante entusiasta dando lo mejor de ti y ayudando cuando te lo pidan en este desafío.

#### Lo que harás

Con el capitán al mando, tu clase aumentará su flexibilidad a través de una actividad llamada **YOGA**. Haz tu mejor esfuerzo para doblarte y estirarte para una mejor flexibilidad.

#### Lo que obtendrás

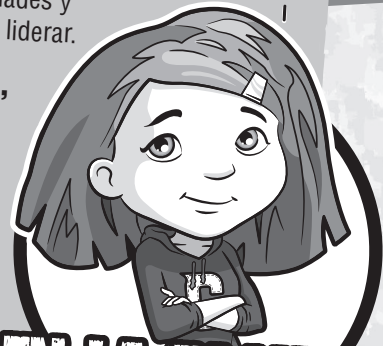
Si alcanzas objetivos de participación, ganarás premios geniales **DESAFÍO DEL CAPITÁN**.



## CONTIENDAS

Todos en tu clase serán capitanes. No te preocupes, sabemos de alguien que pueda ayudar. El excapitán de los Ducks, Ryan Getzlaf tiene algunas buenas ideas sobre las cualidades y características que necesita un capitán para liderar.

Tomando a Getzlaf como ejemplo, ayudar al Capitán del Desafío a completar el siguiente casilla relleno algunas cosas que un estudiante líder podría hacer para mostrar liderazgo en la escuela.



### **SOBRE LA PISTA**

*Habla con los árbitros con respeto*

*Alienta a los compañeros de equipo*

*Juega fuerte y hace su mejor esfuerzo en todo lo que hace*

*Ayuda a mantener el equipo enfocado dentro y fuera del hielo*

*Lidera los estiramientos y ejercicios de calentamiento*

### **EN LA ESCUELA**

Habla a los maestros con respeto

**¡Esas son algunas GRANDES IDEAS!**

**¡Ahora veamos si podemos poner esas ideas sobre liderazgo en práctica en alguna acción flexible!**

# TIEMPO DE JUEGO

## YOGA EN EL PATIO DE LA ESCUELA

*¡Preparados, listos, yoga! Ya sea que seas el capitán o simplemente parte de la clase, tienes trabajo que hacer.*

### APRENDER A LIDERAR



Descubre tu "C", ¡consulta la página 4 para obtener más consejos!

#### Capitán

Dirige la clase en tres posturas de yoga. Leer **"EL PLAN"** para aprender cómo lograrlo.



#### Clase

Sigue las instrucciones y ayudas del capitán cuando te lo pidan. Lee **"EL PLAN"** para aprender cómo hacerlo.



### ¡CONOCE ANTES DE COMENZAR!

Desde el valiente defensor de la NHL a las estrellas de Hollywood, una fabulosa actividad proporciona una forma divertida de aumentar la flexibilidad de tu cuerpo. **¡YOGA!** Este tipo de ejercicio estira los músculos y articulaciones, aumentando su rango de movimiento. Esto quiere decir que estarás más flexible.

### EL PLAN

**ECHA UN VISTAZO.** Antes de comenzar, observa las fotos e instrucciones de la actividad.

#### PONTE A TRABAJAR.

Trae un cronómetro o usa un teléfono para controlar el tiempo de estiramiento.

#### ENCUENTRA UN BUEN

**LUGAR.** Buscar un área cómoda y tranquila, afuera o adentro donde puedas concentrarte.

**¡VE!** Una vez que hayas encontrado un buen lugar, comienza con "Enhebrar los cinco agujeros" y trabaja a tu manera a través de las tres posturas. No tienes que ser perfecto, solo haz tu mejor esfuerzo.

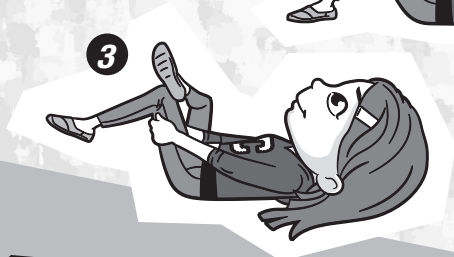
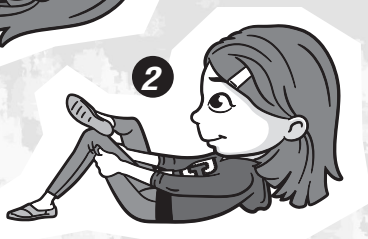




## LOS DETALLES

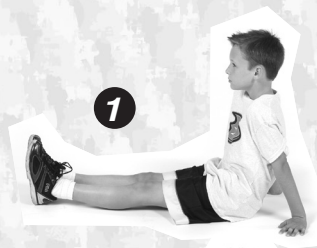
### ENHEBRA LOS CINCO AGUJEROS

1. Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas.
2. Coloca el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda.
3. Entrelazando los dedos detrás de tu pierna izquierda, lleva la rodilla hacia tu pecho.
4. Mantén la posición por **un** minuto, alterna las piernas y repite.



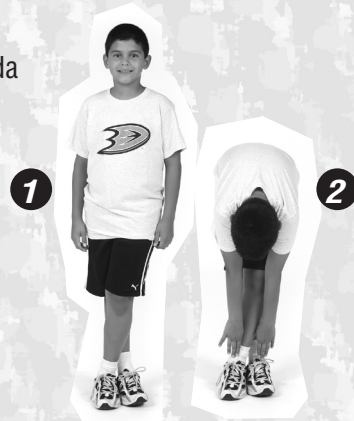
### KICK SAVE

1. Siéntate en el suelo con las piernas estiradas.
2. Coloca tu pierna izquierda hacia adentro y la planta del pie en el muslo interno opuesto.
3. Toma tu tobillo derecho con ambas manos.
4. Mantén la posición por **un** minuto, alterna las piernas y repite.



### TOCAR EL HIELO

1. Cruza tu pierna izquierda sobre la derecha.
2. Agáchate para tomarte de las pantorrillas o tocarte los dedos de los pies.
3. Mantén la posición por **un** minuto, alterna las piernas y repite.



## EL FINAL

**DEVOLVER.** El capitán devolverá el cronómetro al maestro y todos se asegurarán de que los cuadernos de ejercicios estén en un lugar seguro, como un escritorio o una mochila.

**REGÍSTRALO.** Una vez que hayas completado esta sección, asegúrate de registrar tu participación en el aula con tu maestro. Es tu trabajo asegurarte de que el maestro marque tu participación.

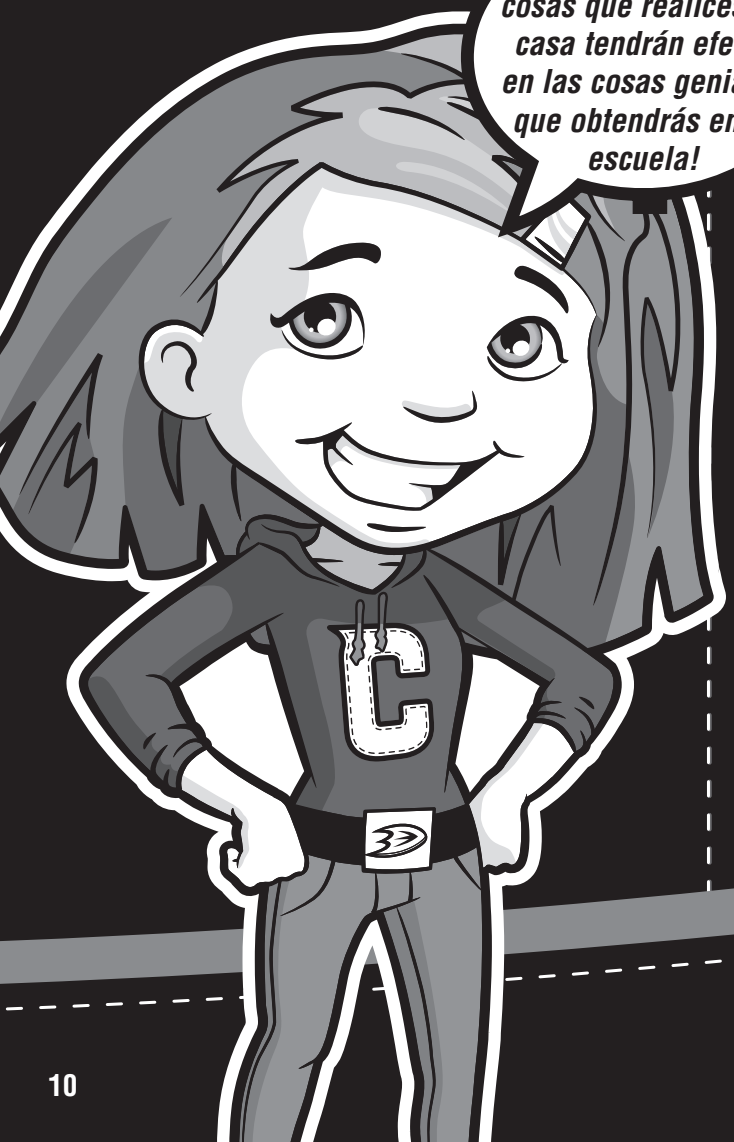
*Recuerda, cuanto más yoga hagas, más cerca está tu clase de obtener los premios de Desafío del Capitán.*



# DESPUÉS DEL PARTIDO

Como ya sabes, aprender no se detiene una vez que suena la campana de la escuela. El liderazgo y la flexibilidad tampoco.

*Recuerda, ¡las cosas que realices en casa tendrán efecto en las cosas geniales que obtendrás en la escuela!*



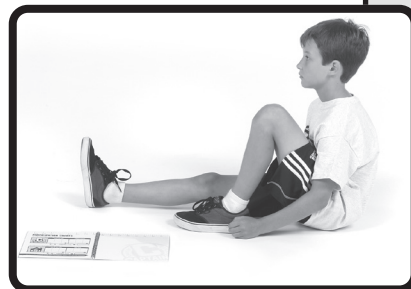
**INCLÍNATE HACIA TUS CORDONES** Dirige a tu familia Dirige a tu familia y amigos en este desafío flexible y divertido en casa.

**1** Intenta la siguiente actividad una vez a la semana en casa, durante el programa del Desafío del Capitán.

► **¿DÓNDE?** Encuentra una superficie cómoda junto a una pared, como un dormitorio alfombrado.

► **¿CÓMO?**

**A.** Coloca la guía de medición al lado de tu pierna izquierda y marca 12 pulgadas a la altura de la planta de los pies. El resto del cuaderno de ejercicios debe extenderse más allá de tus pies.



**B.** Dobla tu rodilla izquierda de forma que la planta del pie esté al mismo nivel que la rodilla derecha. Mantén tu pierna derecha estirada.



**C.** Con una mano encima de la otra inclínate hacia adelante, sin doblar la rodilla derecha, lo más lejos que puedas. Toma nota en la guía de la regla a tu lado de hasta donde te estiraste, luego cambia de pierna.

**¡Desafía a tus amigos y familiares para ver hasta dónde pueden inclinarse!**

**Inclínate hacia tus cordones**

**2** Cada vez que estires, registra tu participación para Inclínate hacia tus cordones, pidiéndole a tus padres que lo marquen con una inicial en la casilla.



✓	

**3** Al final del programa Desafío del Capitán, suma la cantidad de días en los que "te inclinaste hacia tus cordones".

**4** ¿Sediento? ¡Prueba la actividad de nutrición a continuación!

**AGUA PARA LA VIDA**

El liderazgo implica dar lo mejor de ti. Y, una de las mejores cosas que puedes hacer para aumentar la flexibilidad de tu cuerpo es hidratarte. El agua transporta nutrientes vitales necesarios para los músculos y las articulaciones. Beber mucha agua ayuda a combatir la fatiga muscular y baja la inflamación de las articulaciones. Te sentirás mejor y quién sabe, tu ejemplo puede hacer que toda tu familia esté más saludable!



**En el siguiente espacio,** marca la comida o comidas en las que planeas reemplazar las bebidas azucaradas con agua colocando una X en la casilla. Si lo haces, coloca un círculo alrededor de la X.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	⊗						
Almuerzo	X						
Cena							

**X PLANIFICA BEBER MUCHA AGUA**

**⊗ BEBISTE AGUA**

**¿Todavía tienes sed?**  
¡Intentalo por una semana!



# DESAFÍO N.º 2

## NO DETENGAS EL RITMO

### CALENTAMIENTO

#### Lo que aprenderás

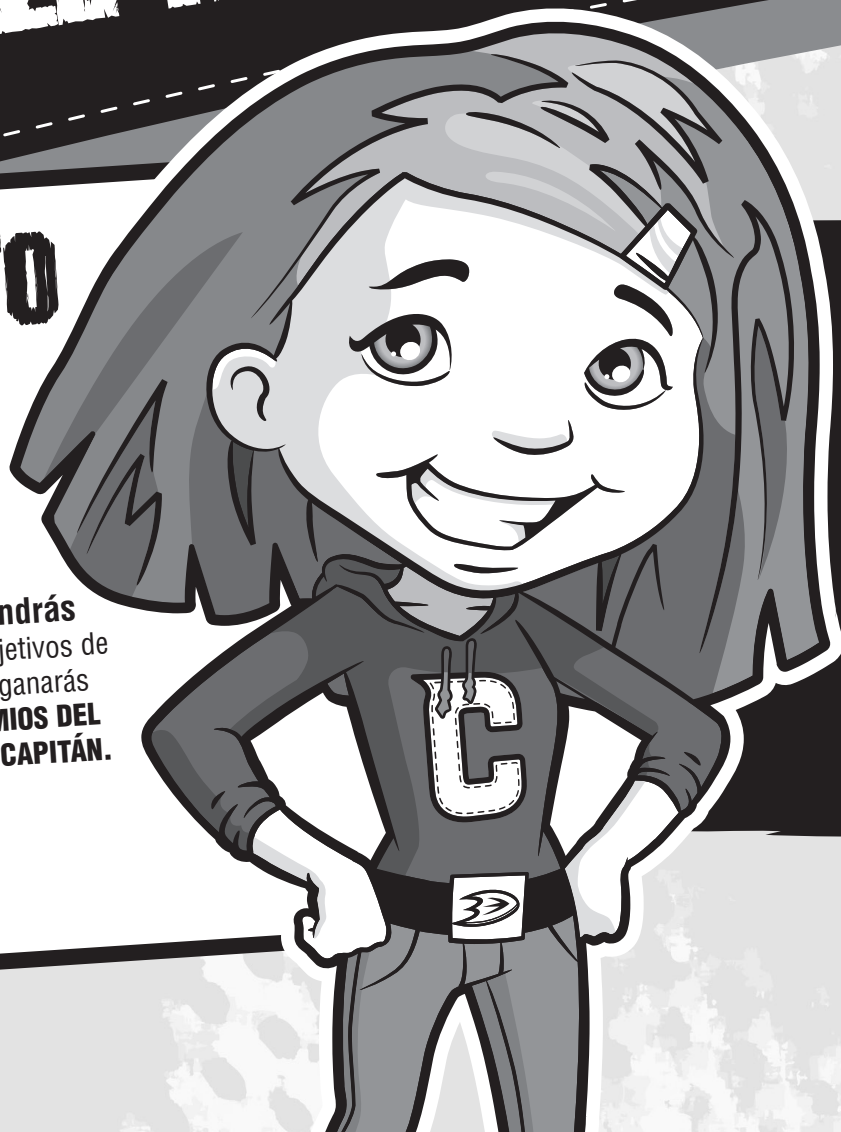
Al final de este desafío sabrás lo que significa perseverar. **PERSEVERANCIA** No significa rendirte cuando las cosas se ponen difíciles, y el capitán te ayudará mostrándote cómo hacerlo, mientras tu clase trabaja para aumentar su **CAPACIDAD AERÓBICA**.

#### Lo que harás

La actividad física solo durará cuatro minutos. Sin embargo, ¡te **MOVERÁS** más rápidamente y trabajarás más duro que nunca! Suena difícil, pero tenemos un plan que te ayudará a lograrlo.

#### Lo que obtendrás

Si alcanzas objetivos de participación, ganarás geniales **PREMIOS DEL DESAFÍO DEL CAPITÁN**.



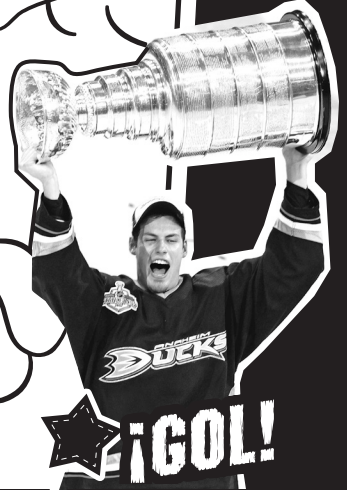


## UN CAMINO A SEGUIR

La adversidad son las cosas difíciles que enfrentamos que, algunas veces, nos hacen querer abandonar. Se necesita perseverancia para luchar contra la adversidad y acercarnos a nuestras metas.

En el laberinto a continuación, ayuda a los Ducks a alcanzar su objetivo máximo, la Copa Stanley. Cuando te encuentras con la adversidad, comienza de nuevo o vuelve sobre tus pasos para encontrar una nueva ruta.

PRIMER  
DÍA DE  
TEMPORADA



Ahora que conoces algunas de las adversidades que enfrentaron los Ducks en el camino hacia su meta, enumera algunas cosas difíciles que has enfrentado durante el año escolar y que requirieron de tu perseverancia para superarlas.

Por ejemplo:  
Mala calificación  
en un examen

**¡INCREÍBLE!**

Hasta que seas capaz de levantar la Copa Stanley para ti mismo, tenemos una actividad en mente que requerirá perseverancia para tener éxito. Averigüemos de qué se trata.

# TIEMPO DE JUEGO

## EJERCICIOS POTENTES EN CUATRO MINUTOS

*Este es el desafío: muévete durante cuatro minutos. La intensidad con que harás los siguientes ejercicios serán geniales. No dejes que te engañen, necesitarás emplear una actitud de "nunca renunciar" para terminarlos.*

### APRENDER A LIDERAR



Descubre tu "C", ¡consulta la página 4 para obtener más consejos!

#### Capitán

Comienza y detiene la sesión de actividad, animando a la clase a no abandonar. Leer **"EL PLAN"** para aprender cómo lograrlo.



#### Clase

Sigue las instrucciones de la actividad y alienta a otros. Leer **"EL PLAN"** para aprender cómo lograrlo.



### ¡CONOCE ANTES DE COMENZAR!

**¡Muévete!** Es la mejor manera de aumentar la capacidad aeróbica de tu cuerpo. Ese es el término que usamos para describir la capacidad única del corazón y los pulmones de trabajar en conjunto para bombear sangre rica en oxígeno por todo tu cuerpo antes, durante y después de la actividad física.

## EL PLAN

**ECHA UN VISTAZO.** Antes de comenzar, observa las fotos e instrucciones de la actividad.

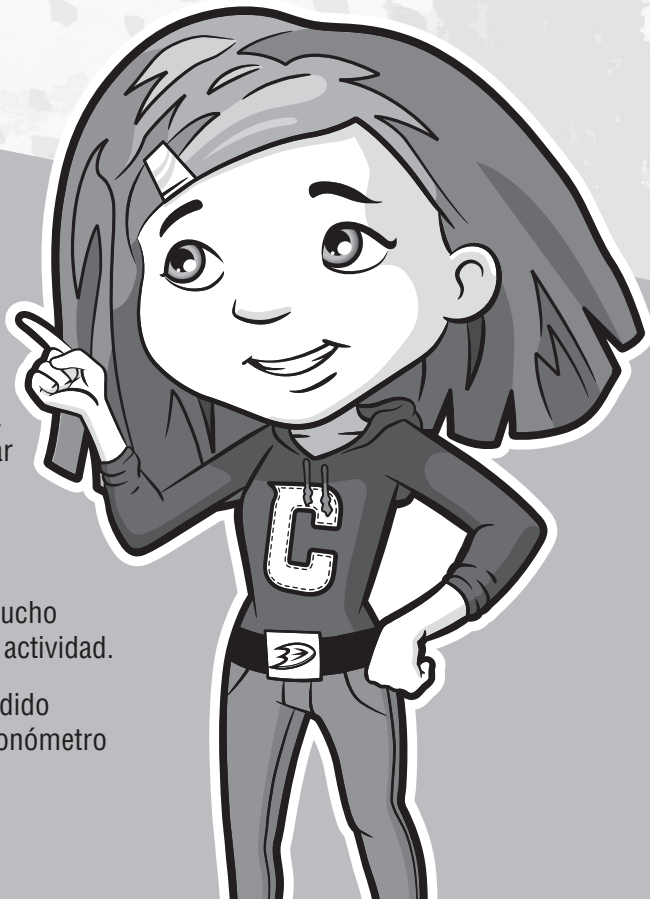
#### PONTE A TRABAJAR.

Trae un cronómetro o usa un teléfono para controlar los **cuatro** minutos.

#### ENCUENTRA UN BUEN LUGAR.

Un lugar tranquilo con mucho espacio es ideal para esta actividad.

**¡VE!** Una vez que hayas decidido dónde te moverás, ¡inicia el cronómetro y comienza!



## LOS DETALLES

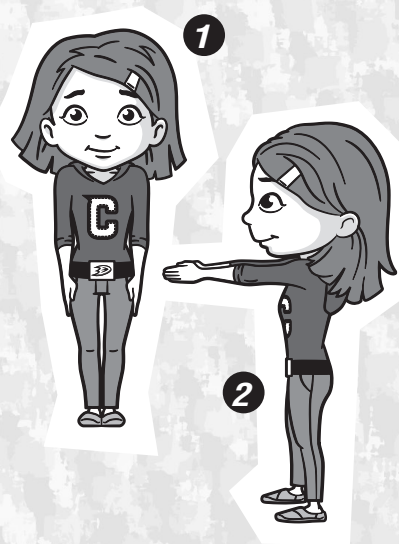
1. Haz todo lo posible por completar muchas repeticiones de los siguientes ejercicios. Usa un cronómetro o un teléfono para controlar el tiempo.
2. Haz "saltos de patinador" durante **30** segundos, luego descansa durante **10** segundos.
3. Cambia a "saltos de foca" y ejecútalos durante **30** segundos, luego descansa otros **10** segundos.
4. Completa **cuatro** series más, alterna entre ejercicios, descansa durante **10** segundos entre cada uno.

## SALTOS DE PATINADOR

1. Párate sobre tu pierna derecha, con tu pierna izquierda cruzada detrás de ella.
2. En un movimiento, salta a la pierna izquierda, con la pierna derecha balanceándose y cruzando por detrás de la izquierda. Asegúrate de flexionar las rodillas y mantén tus brazos extendidos para no perder el equilibrio.
3. Repite el movimiento moviéndote hacia adelante y hacia atrás de lado a lado durante **30** segundos.

## SALTOS DE FOCA

1. Usa una posición tradicional de salto y comienza con los brazos a los lados y las piernas juntas.
2. Cuando estés listo, separa las piernas y junta los brazos frente a ti en lugar de sobre tu cabeza.
3. Regresa tus brazos y piernas a su posición original y luego repite el movimiento durante **30** segundos.



## EL FINAL

**DEVOLVER.** El capitán devolverá el cronómetro al maestro y todos se asegurarán de que los cuadernos de ejercicios estén en un lugar seguro, como un escritorio o una mochila.

**REGÍSTRALO.** Una vez que hayas completado esta sección, asegúrate de registrar tu participación en el aula con tu maestro. Es tu trabajo asegurarte de que el maestro marque tu participación.

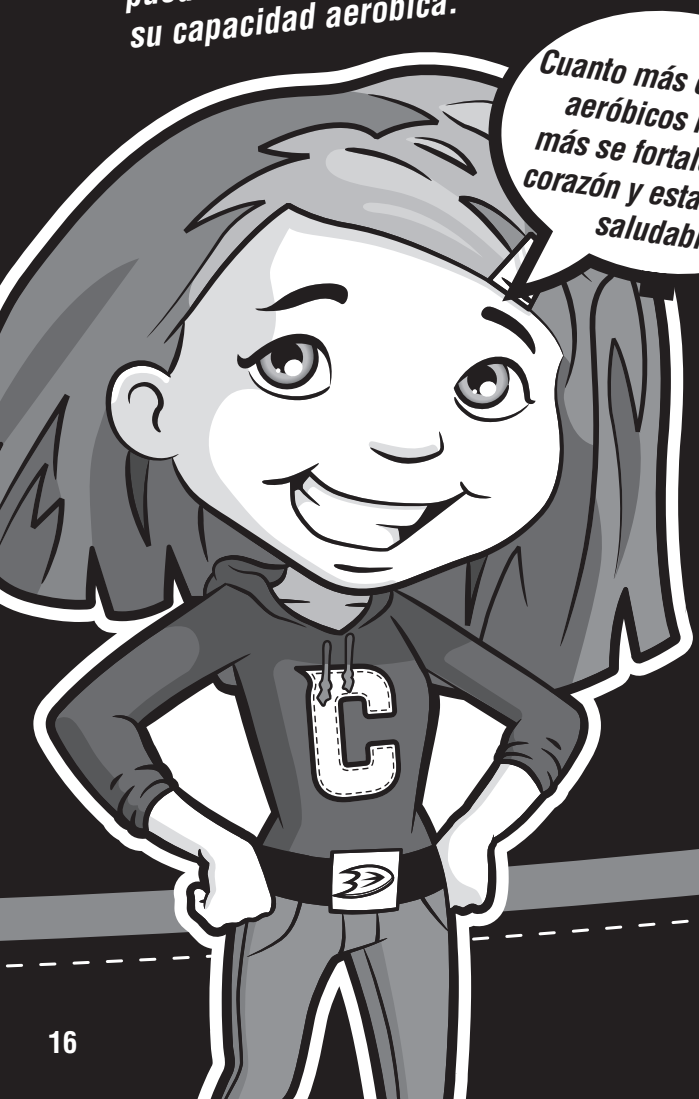
*Recuerda, cuanto más te mueves, más cerca está tu clase de obtener los premios de Desafío del Capitán.*



# DESPUÉS DEL PARTIDO

Tenemos algunas actividades más divertidas para que hagas en casa. Se precisará perseverancia, pero si trabajas duro y haces tu mejor esfuerzo, tú, tus amigos y familiares pueden notar una gran diferencia en su capacidad aeróbica.

Cuanto más ejercicios aeróbicos hagas, más se fortalecerá tu corazón y estarás más saludable



**PONTE EN MARCHA** Correr es una de los mejores formas de aumentar la capacidad aeróbica de tu cuerpo. Puede ser mucho más divertido estableciendo metas simples para motivarte a hacerlo.

**1** ¿Sabías que puedes correr por días? Bueno, no todo a la vez, por supuesto. Con pequeñas metas y perseverancia puedes lograr grandes cosas.

► **EN SUS MARCAS.** Completarás este desafío corriendo **10 minutos** por vez. Cuanto más corres, mayor será la cantidad de tiempo que puedas hacerlo. Por ejemplo, si corriste durante **10 minutos** seis veces, habrás corrido durante una hora. Genial, ¿verdad?

10 Min.	10 Min.	10 Min.	=	1 Hora
10 Min.	10 Min.	10 Min.		

► **PREPÁRATE.** Una cancha de baloncesto o una pista escolar son buenos lugares para correr. Si no están disponibles, puedes hacerlo en cualquier lugar. ¡No hay excusas!

► **¡VE!** Mira tu reloj y comienza a correr o trotar durante **10 minutos**.

► **TERMINAR.** Detente cuando hayas corrido durante **10 minutos**. Puedes usar algunos de los estiramientos que aprendiste en la actividad de yoga para ayudar a que tus músculos se recuperen después de correr.

**¡POR QUÉ NO!**

Si cumples con este desafío, ¡establece otra meta para ti y continúa corriendo!



## Ponte en Marcha

**2**

Cada vez que corras, registra tu participación en la actividad de Ponte en marcha haciendo que tus padres marquen la casilla con una inicial.




**3**

Al final del programa del Desafío del Capitán, suma la cantidad de días que corriste.

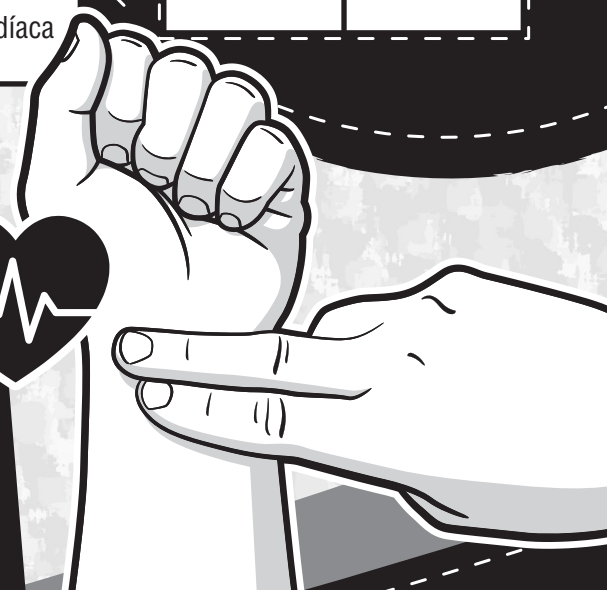
**4**

¿Estás agotado? Revisemos tu frecuencia cardíaca a continuación.

### CORAZÓN SALUDABLE

Te has entrenado para desarrollar tu capacidad aeróbica, ahora aprendamos a medirla. Tu frecuencia cardíaca es la cantidad de veces que tu corazón late en un minuto. Este número nos puede dar una idea del esfuerzo que está haciendo nuestro corazón.

**En el siguiente espacio,** Para medir tu frecuencia cardíaca, gira una mano de forma que la palma quede mirando hacia arriba. En tu otra mano, junta tus dedos pulgar y mayor y colócalos en tu muñeca para sentir el pulso. Cuenta cuántos latidos (pulsos) sientes durante 15 segundos y multiplica ese número por 4. **¡Ese número es tu frecuencia cardíaca, o cuántas veces tu corazón late por minuto!**



	Día 1	Día 2	Día 3
Sentado			
5 minutos de caminata			
10 minutos corriendo			

### ¿Lo sabías?

**Durante el ejercicio, tu frecuencia cardíaca puede alcanzar hasta 215 bpm (pulsos por minuto).**

¿Notaste una diferencia en tu frecuencia cardíaca cuando estabas sentado y después de haber corrido 10 minutos?



# DESAFÍO N.º 3 DESARROLLO DEL CARÁCTER

## CALENTAMIENTO

### Lo que aprenderás

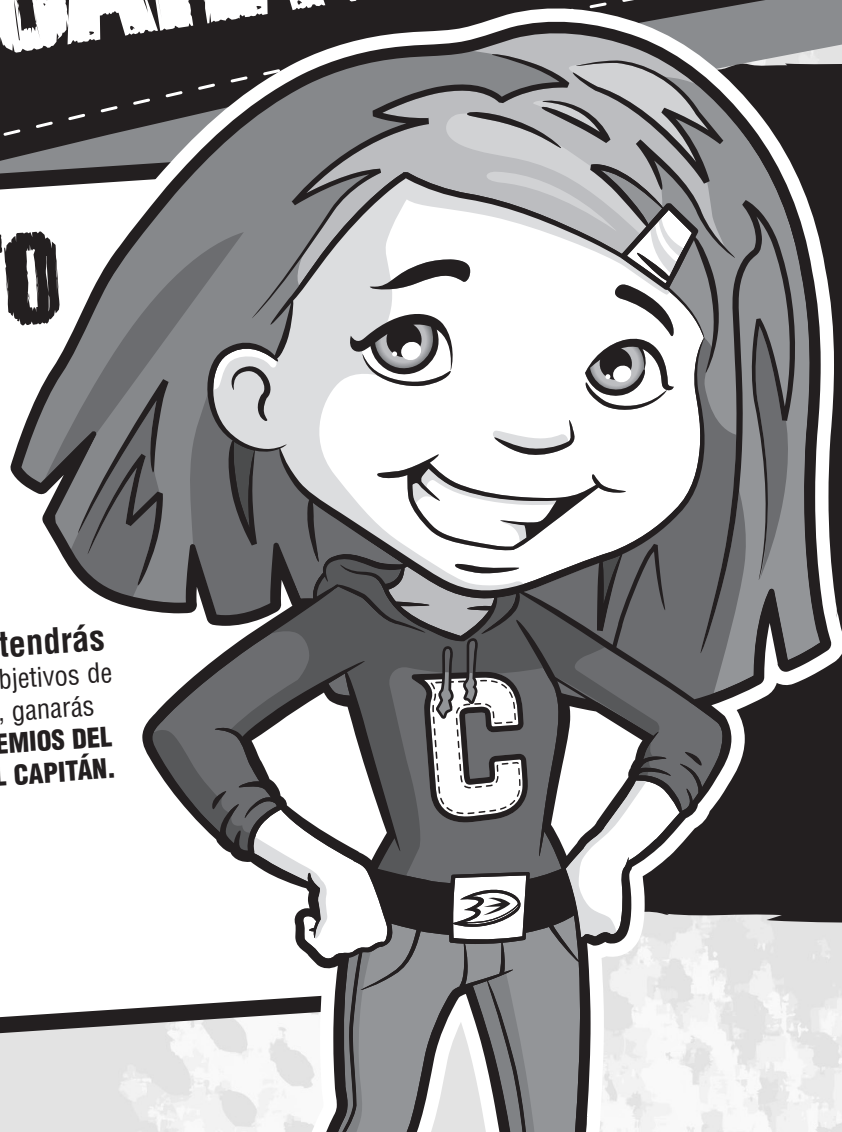
El desafío que estás a punto de enfrentar requerirá tanto fortaleza de espíritu como de cuerpo para completarlo. **INTEGRIDAD** significa hacer lo correcto cuando nadie más está mirando. Necesitarás ese tipo de determinación cuando trabajes duro para desarrollar la **FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR**.

### Lo que harás

Vas a **DESARROLLAR** fuertes brazos y músculos de la zona media a través de una serie de ejercicios diseñados para evaluar los músculos de la parte superior del cuerpo. Enfréntate a estos desafíos con la determinación de hacerlos bien y, con la ayuda de tu capitán, no hay nada que no puedas lograr.

### Lo que obtendrás

Si alcanzas objetivos de participación, ganarás geniales **PREMIOS DEL DESAFÍO DEL CAPITÁN**.





## ES TU ELECCIÓN

Las trampas y los atajos son muy tentadores cuando nos enfrentamos a una tarea difícil. Parte de ser capitán o líder es tener integridad. Puede ser una decisión difícil pero, cuando mostramos la integridad de nuestro carácter, le decimos al mundo que estamos dispuestos a defender lo que es correcto, especialmente cuando nadie está mirando.

### SITUACIÓN N.º 1

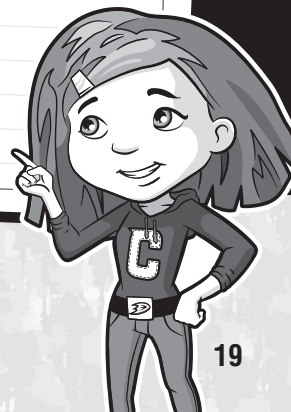
Un jugador del equipo visitante acaba de derribar al portero John Gibson de los Ducks, una jugada ilegal que el árbitro no observa. Esto enfurece al defensor de los Ducks, Cam Fowler, que quiere proteger a su portero. En su siguiente turno, Fowler tiene la oportunidad de darle un codazo a ese jugador cuando el árbitro no está mirando.

¿Debería Cam Fowler codear al jugador para vengarse de su portero? ¿Por qué o por qué no?

### SITUACIÓN N.º 2

Ayer, después de la escuela, te dirigiste directamente a la práctica de hockey. Cuando llegaste a casa, tu madre te pidió que saques la basura y limpies tu habitación. Al terminar la cena, estabas tan cansado que te fuiste a la cama. Y ahora, como tu maestro te pide que despejes tu pupitre para el examen de ortografía te das cuenta de lo que olvidaste hacer anoche... ¡estudiar! Sin embargo, notas que la lista de ortografía de esta semana se cae de la mochila de tu vecino, con todas las palabras perfectamente visibles.

¿Qué deberías hacer?



# ¡GRAN ELECCIÓN!

Ahora usemos esa fuerza interior para construir músculos fuertes.

# TIEMPO DE JUEGO

## LO CORRECTO

Enfrenta el siguiente desafío con integridad, completando y contando correctamente cada repetición. Cuando se pone difícil, es posible que sientas la tentación de hacer trampa, pero con el carácter de un capitán sabemos que harás lo correcto para desarrollar tu fuerza muscular.

### APRENDER A LIDERAR



Descubre tu "C", ¡consulta la página 4 para obtener más consejos!

#### Capitán

Inicia y detiene la sesión de actividades, animando a la clase a hacer cada una de las repeticiones de manera correcta. Lee **"EL PLAN"** para aprender cómo hacerlo.

#### Clase

Sigue las instrucciones de la actividad y no buscas atajos. Leer **"EL PLAN"** para aprender cómo lograrlo.

## EL PLAN

**ECHA UN VISTAZO.** Antes de comenzar, observa las fotos e instrucciones de la actividad.

**PONTE A TRABAJAR.** Si es necesario, mira de vuelta los ejercicios mientras descansas para recordarlos.

**ENCUENTRA UN BUEN LUGAR.** Necesitarás espacio para moverte, así que, encuentra algún espacio abierto. Algunas buenas opciones son un campo de césped o un patio de recreo.

**¡VE!** Una vez que hayas decidido dónde vas a desarrollar musculatura, ¡ve!



### ¡CONOCE ANTES DE COMENZAR!

La fuerza y la resistencia muscular son la medida de la capacidad de tu cuerpo para mantener y realizar una actividad de ritmo rápido que muchas veces hace sentir tus brazos como fideos y el resto del cuerpo adolorido. Buenas noticias, esta es la forma en que tu cuerpo aplaude tus esfuerzos y te informa que te estás fortaleciendo. ¡Sigue desarrollando esos músculos!



## LOS DETALLES

1. Trabaja para completar **cinco** repeticiones de cada ejercicio. Tómate el tiempo que necesites para completar las **cinco**.
2. Descansa **20** segundos entre ejercicios.
3. Completa **tres** series, donde **una** serie conste de **cinco** repeticiones de cada ejercicio. Una vez que completes la tercera serie, habrás terminado.

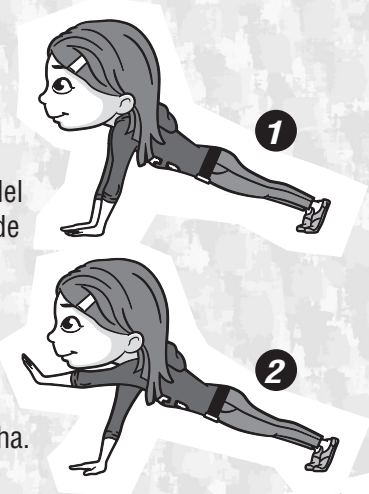
## LANZARSE A

1. Para empezar, colócate en posición de flexión con los brazos extendidos debajo del pecho, separados a la altura de los hombros.
2. Mueve el peso de tu cuerpo a tus antebrazos colocando el derecho, luego el izquierdo, en el suelo en una posición de 90 grados, mientras mantienes la espalda y las piernas rectas.
3. Regresa a la posición inicial de flexión.



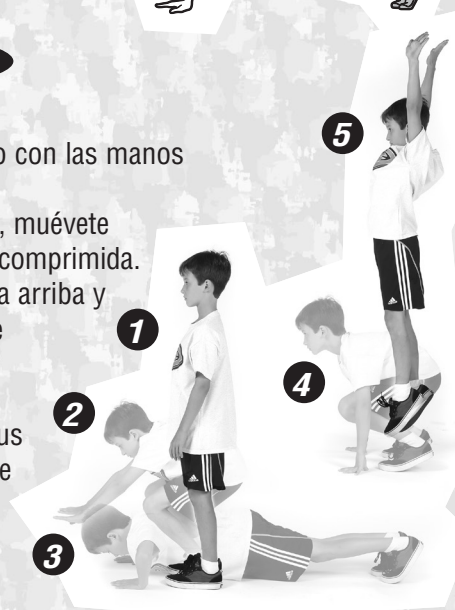
## PASOS DE MANO

1. Frente a una pared, comienza en la posición de flexión, con los brazos extendidos debajo del pecho y separados a la altura de los hombros.
2. Manteniendo la mano derecha en el suelo, levanta la mano izquierda y "choca los cinco" con la pared. Repite el movimiento con la mano derecha.



## LOS FORECHECKS

1. Comienza de pie.
2. Lleva tu cuerpo al suelo con las manos extendidas frente a ti.
3. Cuando llegues al suelo, muévete a la posición de flexión comprimida.
4. Impulsa tu cuerpo hacia arriba y colócate en posición de sentadillas.
5. Desde la posición de sentadillas, salta, con tus manos levantadas sobre tu cabeza, que bajan a la posición de pie.



## EL FINAL

**DEVOLVER.** Todos se asegurarán de que los cuadernos de ejercicios estén en un lugar seguro, como un escritorio o una mochila.

**REGÍSTRALO.** Una vez que haya completado esta sección, asegúrate de registrar tu participación en el aula con tu maestro. Es tu trabajo asegurarte de que el maestro marque tu participación.

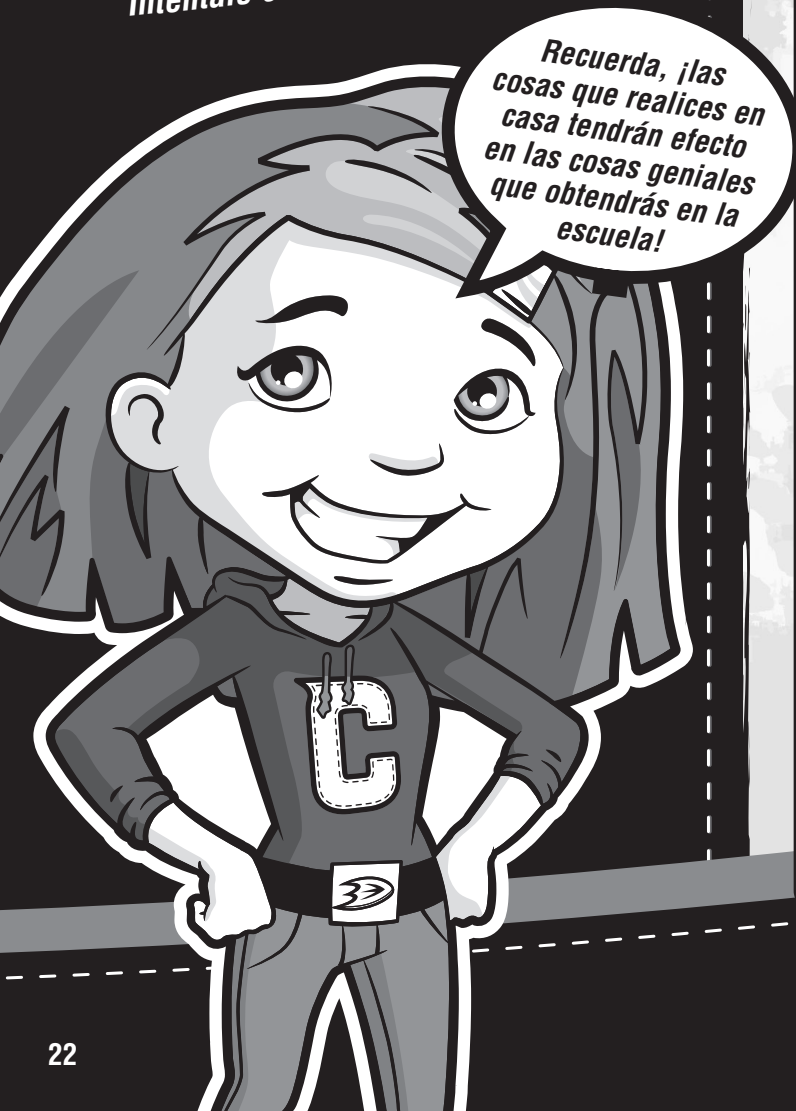
*Recuerda, cuanto más músculo desarrolles, más se acercará tu clase a los premios de Desafío del Capitán.*



# DESPUÉS DEL PARTIDO

Puedes fortalecerte en casa.  
La siguiente actividad probará los límites de tu fuerza y resistencia.  
Recuerda que los atajos pueden no verse pero afectarán tu capacidad.  
Inténtalo con integridad.

Recuerda, ¡las cosas que realices en casa tendrán efecto en las cosas geniales que obtendrás en la escuela!



**FLEXIONES MÁS LENTAS** Las flexiones son una excelente manera de seguir trabajando los músculos que desarrollaste en la escuela. En esta actividad, realizarás flexiones más lentas para trabajar con más intensidad.

**1** Completarás este desafío al hacer tres flexiones. Fácil, ¿verdad?

► **¿DÓNDE?** ¡En cualquier sitio! Es útil encontrar un espacio cómodo como una alfombra o césped.

► **¿CÓMO?**

**A.** Comienza en la posición de flexión y desciende hasta el piso.

**B.** Muévete hacia el piso y mantente en una posición comprimida durante **10** segundos.

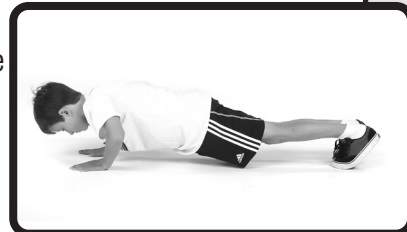
**C.** Regresa a tu posición inicial.

**D.** Descansa por **30** segundos.

**E.** Una vez más, muévete a la posición comprimida y quédate así durante **15** segundos.

**F.** Vuelve a la posición inicial y descansa durante **30** segundos.

**G.** Finaliza la actividad bajando nuevamente a la posición comprimida y mantenla durante **20** segundos.



**¿TE ESTÁS FORTALECIENDO?**  
Ponte a prueba para sostener la posición comprimida durante más de **20** segundos.

**2**

Cada vez que realices flexiones más lentas, registra tu participación en flexiones más lentas haciendo que tus padres marquen la casilla con una inicial .



**3**

Al final del Programa de Desafío del Capitán, suma la cantidad de días que ejercitaste.

**4**

¿Estás cansado?  
¡Prueba esta actividad del sueño a continuación!

### Pausas


### DORMIR BIEN

Hoy trabajaste duro. Probablemente estés cansado. Esa es la forma en que tu cuerpo te indica que necesita recuperarse. Aunque permanezcas inmóvil en la cama, tu cuerpo sigue trabajando duro mientras duermes. Los músculos que usaste hoy se están reparando con el uso de las elecciones inteligentes de alimentos que consumiste. Las fibras musculares se desarrollan y la sangre rica en oxígeno alimenta el cuerpo cansado.



**En el siguiente espacio,** Usando uno de estos consejos para un descanso saludable, registra a qué hora te acostaste a dormir y a qué hora te despertaste. Registra cómo te sentiste la mañana siguiente.

<b>Consejos para dormir</b>	<b>Me acosté a las:</b>	<b>Me desperté a las:</b>	<b>Horas dormidas:</b>	<b>Cómo me siento:</b>
Acuéstate a dormir todas las noches a la misma hora.				
Intenta dormir al menos 9 horas esta noche.				
Bebe agua con la cena y evita los postres dulces.				
Apaga todas las luces en la habitación.				
Lee un capítulo de un libro favorito.				

### ¿Te sentiste diferente al día siguiente?

Prueba cada uno de los consejos para dormir para ver si hacen una diferencia en la forma en que te sientes a diario.



# DESAFÍO N.º 4 HACE FALTA TENER AGALLAS

## CALENTAMIENTO

### Lo que aprenderás

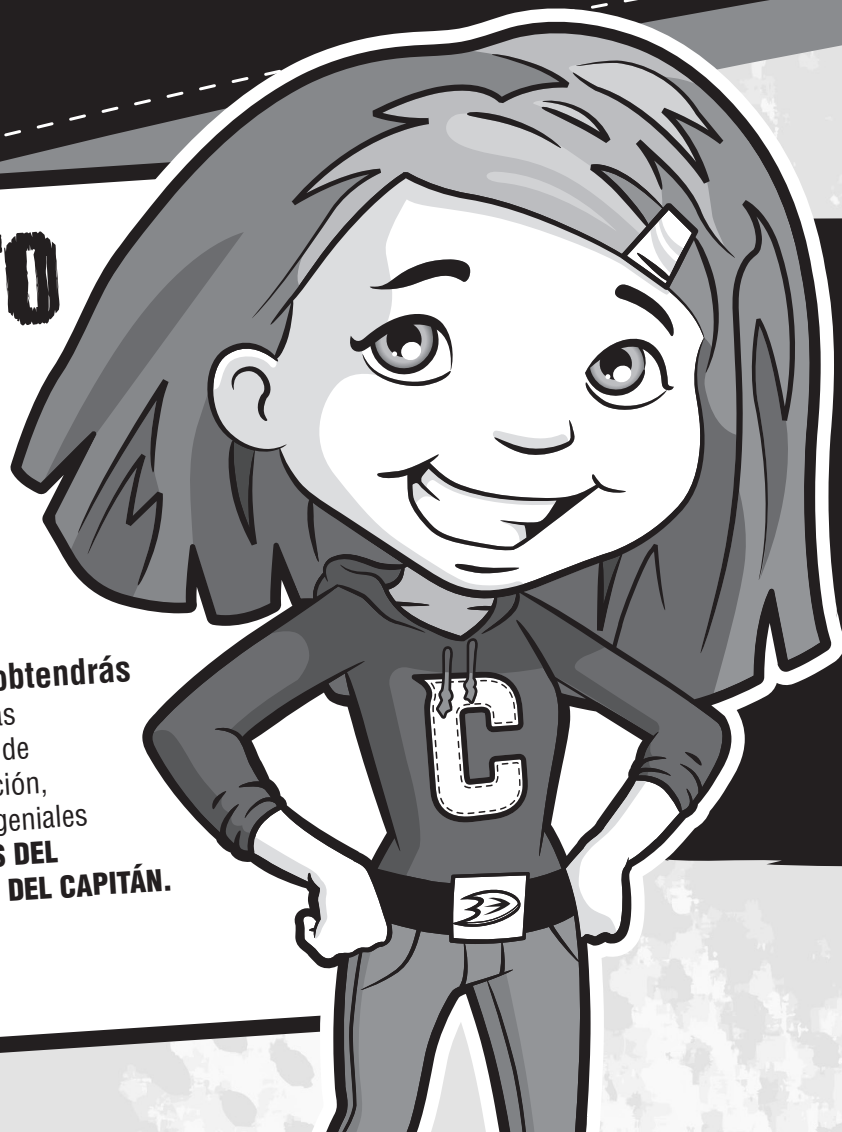
Al final de este próximo desafío, sabrás lo que se necesita para liderar un grupo a través de un territorio desconocido. **VALOR** es el hecho de enfrentar un desafío cuando el éxito resulta difícil o incierto. ¿Cuál es el desafío? ¿Cuánta **FUERZA ABDOMINAL Y RESISTENCIA** tienes?

### Lo que harás

Harás **ABDOMINALES Y** flexiones de bíceps para fortalecer la región abdominal o la zona del estómago. Un capitán valiente primero te mostrará y luego te guiará en tareas que pueden requerir un poco de "agallas" para atravesarlas. ¿Puedes soportar la idea de no terminar?

### Lo que obtendrás

Si alcanzas objetivos de participación, ganarás geniales **PREMIOS DEL DESAFÍO DEL CAPITÁN.**





# ARMARSE DE VALOR

A veces, es difícil armarse de valor. Puedes no saber que lo tienes hasta que profundizas en tu interior y reúnes la fuerza para enfrentar los desafíos que la vida te presenta. Una vez que lo encuentras, ayuda tener la voluntad de intentar aunque exista la posibilidad de fallar.

EXISTEN MUCHOS NOMBRES PARA EL VALOR. EN LA SIGUIENTE BÚSQUEDA DE PALABRAS, ENCUENTRA LAS PALABRAS QUE SON SINÓNIMOS DE VALOR.



AGALLAS  
AUDACIA  
VALENTÍA  
OSADO  
INTREPIDEZ  
CORAJE  
ARROJO  
RESOLUCIÓN  
ESPÍRITU  
VALOR



DUCKS

3

00.0

PERÍODO 3

VISITANTES

0

TIEMPO FUERA RESTANTE

1

G	A	R	E	Z	S	D	E	T	R	A	M	E	G	P
Y	E	A	A	G	A	L	L	A	S	S	E	S	E	A
K	R	D	U	Q	U	E	S	A	A	P	D	T	S	R
O	E	E	D	W	F	A	Y	S	B	R	I	N	E	A
L	S	R	A	U	H	L	A	H	R	I	N	E	A	O
A	O	S	C	O	R	A	J	E	E	T	T	R	S	J
S	L	V	I	F	S	K	I	K	S	U	R	D	I	O
W	U	A	A	U	Q	O	E	F	T	E	E	U	M	R
E	C	L	T	L	U	M	R	D	C	L	P	M	E	F
O	I	O	R	P	E	O	S	E	A	E	I	N	S	E
S	O	R	A	Y	N	N	N	U	C	M	D	I	T	S
A	N	E	S	F	U	R	T	K	O	A	E	U	R	T
D	A	S	T	H	Y	L	M	I	R	R	Z	O	D	R
O	S	U	R	E	R	S	I	Z	A	O	L	V	A	S
A	E	R	E	S	T	I	N	G	E	V	A	L	O	R

TIEMPO FUERA RESTANTE

2

**¡GUAUU!**

Existen muchas maneras de mostrar valor. ¡Ahora es el turno del capitán para mostrarte cómo fortalecerte!

# TIEMPO DE JUEGO

## BUSCADORES DE AGALLAS

¿Estás asustado, cansado o inseguro? Se necesitan agallas para fortalecerse. Realiza abdominales y flexiones de bíceps con valentía para completar estos ejercicios de fortalecimiento de la zona abdominal. ¡No sabrás si puedes, hasta que lo intentes!

### APRENDER A LIDERAR



Descubre tu "C", ¡consulta la página 4 para obtener más consejos!

#### Capitán

Demostrará cada ejercicio antes de que la clase comience la actividad. ¿No estás seguro de poder hacerlo? Lee "EL PLAN" para aprender cómo hacerlo.



#### Clase

Sigue el ejemplo del capitán y ayuda a garantizar que el ejercicio se realice correctamente. Lee "EL PLAN" para aprender cómo.



### ¡CONOCE ANTES DE COMENZAR!

Tu abdomen, a veces llamado "panza", y los músculos que lo rodean, son fundamentales para mantenerse activo y en forma. Los músculos están hechos de fibras que funcionan como bandas elásticas y con cada **abdominal estándar, rotación y torsión**, desarrollan fuerza y resistencia. Por lo tanto, cuanto más ejercicio realices, tu cuerpo podrá moverse con más facilidad.

### EL PLAN

**ECHA UN VISTAZO.** Antes de comenzar, observa las fotos e instrucciones de la actividad.

#### PONTE A TRABAJAR.

Si es necesario, mira de vuelta los ejercicios mientras descansas para recordarlos.

#### ENCUENTRA UN BUEN LUGAR.

Necesitarás espacio para moverte, así que encuentra un espacio abierto para estas actividades.

**¡VE!** ¡Realiza abdominales estándar, rotando y con torsión hasta llegar al final de este desafío!

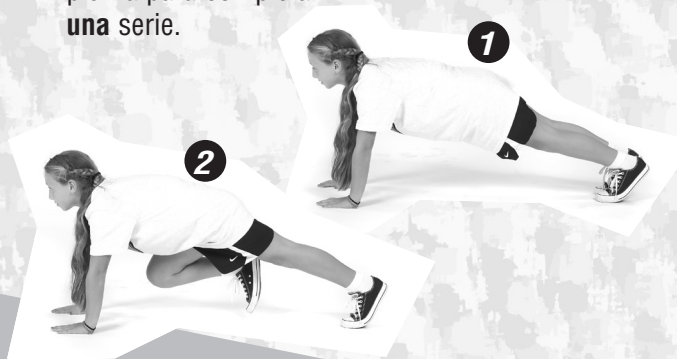


## LOS DETALLES

1. Completa **tres** series, donde **cada** serie conste de **10** repeticiones de cada ejercicio. Una vez que completes la tercera serie, habrás terminado.

## ESCALADORES DE HIELO

1. Para empezar, colócate en posición de flexión con los brazos extendidos debajo del pecho, separados a la altura de los hombros.
2. Comienza llevando la rodilla derecha hacia el abdomen, levantando el pie del suelo y regresando a tu posición original.
3. Repite el movimiento con la pierna izquierda.
4. Repite este movimiento **10** veces con cada pierna para completar **una** serie.



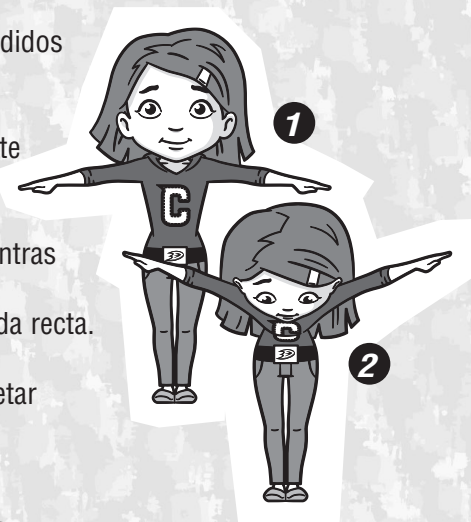
## BALANCEOS

1. Para empezar, siéntate y coloca las rodillas flexionadas a 45 grados.
2. Comienza levantando los pies del suelo. Con las rodillas aún flexionadas, gira la cintura con los brazos para moverte de lado a lado.
3. Completa **una** serie girando a cada lado **10** veces o contando hasta **20**.



## DUCKS CON DISCOS

1. Para empezar, ponte de pie con los brazos completamente extendidos a los costados.
2. Doblando la cintura, inclínate hacia adelante hasta que tu cabeza esté al mismo nivel que tu estómago mientras mantienes los brazos extendidos y la espalda recta.
3. Repite el movimiento **10** veces para completar **una** serie.



## EL FINAL

**DEVOLVER.** Todos se asegurarán de que los cuadernos de ejercicios estén en un lugar seguro, como un escritorio o una mochila.

**REGÍSTRALO.** Una vez que hayas completado esta sección, asegúrate de registrar tu participación en el aula con tu maestro. Es tu trabajo asegurarte de que el maestro marque tu participación.

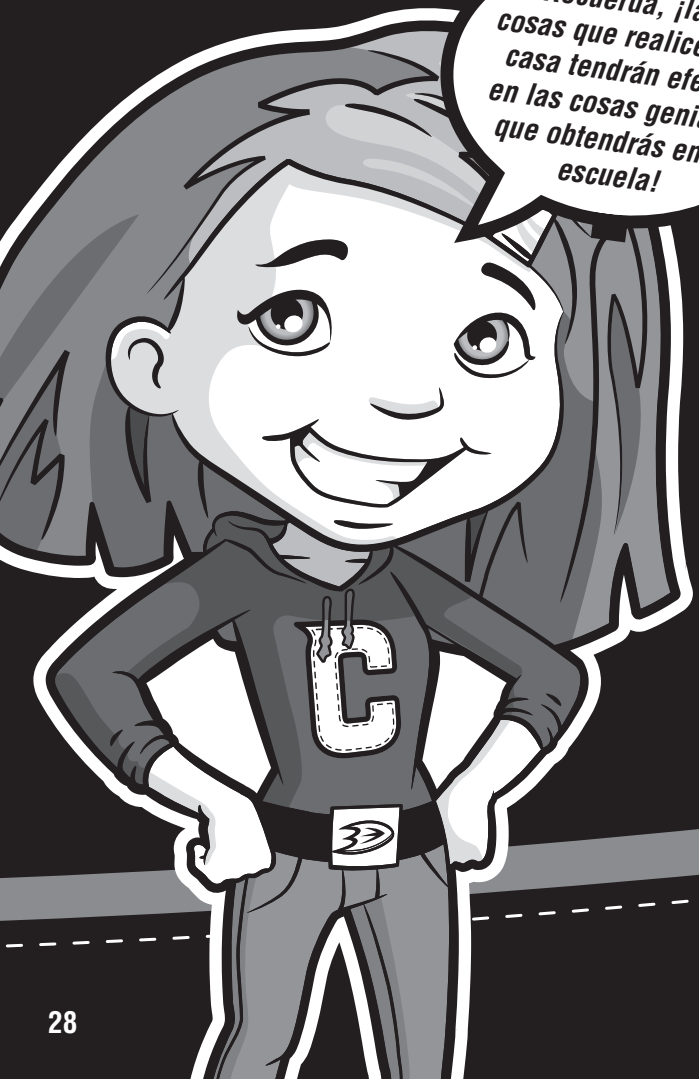
*Recuerda, cuanto más realizas abdominales estándar y rotaciones, más se acercará tu clase a los premios de Desafío del Capitán.*



# DESPUÉS DEL PARTIDO

Aunque no lo creas, se necesita valor para ponerse en forma. No es algo fácil de hacer y requiere mucho trabajo y tiempo. Si tienes agallas, ¡inténtalos en casa. No te preocupes, ¡sabemos que puedes hacerlo!

Recuerda, ¡las cosas que realices en casa tendrán efecto en las cosas geniales que obtendrás en la escuela!



**EJERCICIOS DE PARED** No necesitas muchos equipos de gimnasia sofisticados para ponerte en forma. Si tienes una pared y la voluntad, tenemos una actividad que hará ejercitar esos músculos abdominales para que estén en forma.

**1**

Completarás 15 ejercicios de pared concentrándote en tres regiones abdominales o de músculos del estómago diferentes.

► **¿DÓNDE?** En cualquier lugar que encuentres una superficie cómoda para sentarte junto a una pared.

► **¿CÓMO?**

**A.** Coloca los pies planos sobre el suelo, las rodillas flexionadas, con los dedos de los pies tocando la pared.



**B.** Asigna **tres** puntos en la pared. Uno directamente frente a ti, uno a la derecha del centro y uno a la izquierda del centro.



**C.** Comenzando con el punto a la derecha del centro, enrolla tu cuerpo hacia arriba y hacia la derecha tocando el punto en la pared con ambas manos.

**D.** Regresa a la posición de descanso y luego repite el movimiento para tocar los puntos central e izquierdo.

**E.** Toca los tres puntos, **cinco** veces cada uno, para completar **15** ejercicios de pared.

**¿MÁS?** Si 15 no es un desafío suficiente, establece objetivos más altos cada vez que intentes esta actividad. ¿Cuántos puedes realizar?



**2**

Cada vez que realices ejercicios de pared, registra tu participación pidiéndole a tus padres que marquen la casilla que corresponde con una inicial.

**3**

Al final del Programa de Desafío del Capitán, suma la cantidad de días que ejercitaste.

**4**

¿Necesitas energía?  
¡Prueba la siguiente actividad nutricional!

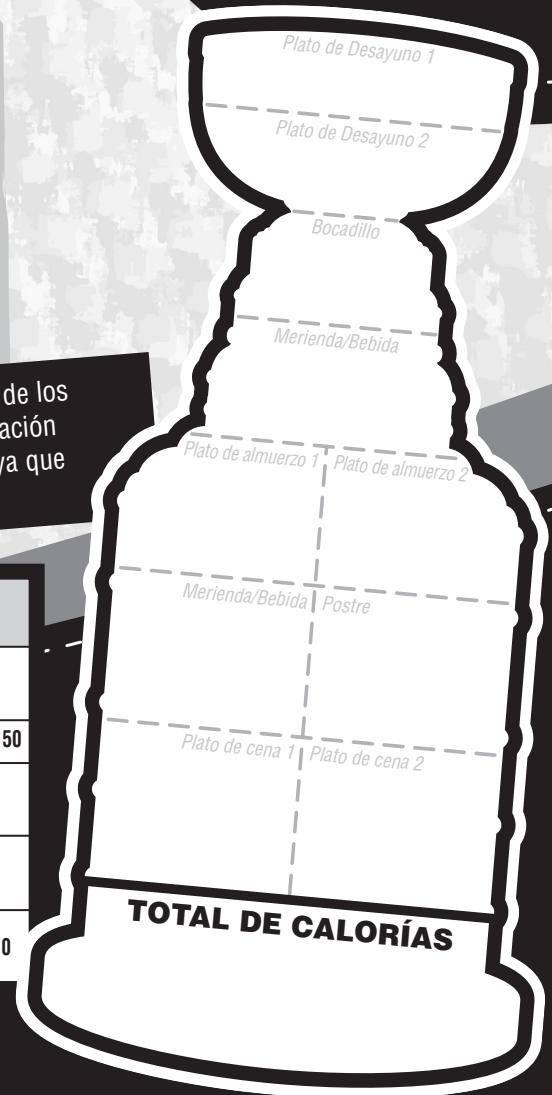
## Ejercicios de Pared


## COPA DE CALORÍAS

Una caloría es un término que usamos para describir la energía que obtenemos de los alimentos que consumimos. Dependiendo de qué tan activo seas y tu edad, todos necesitamos diferentes cantidades para mantener un cuerpo sano. Sin embargo, las calorías no están todas compuestas de la misma forma. Algunos contienen los nutrientes vitales que tu cuerpo necesita; otros simplemente están vacíos, ocupando espacio en nuestros estómagos y cuerpos.

**En el siguiente espacio,** Selecciona una mezcla saludable de los alimentos enumerados para llenar la copa sin sobrepasar la recomendación diaria de 2000 calorías. Limita la cantidad de alimentos sombreados, ya que ofrecen poco valor nutricional.

Pechuga de pollo: <b>250</b>	Lata de gaseosa: <b>180</b>	Papas fritas: <b>270</b>	Bol de helado: <b>200</b>
Chocolate Malteada: <b>350</b>	Sándwich de Pavo: <b>210</b>	Ensalada de frutas: <b>50</b>	Pollo y arroz Cena: <b>250</b>
Patatas Fritas: <b>150</b>	Queso en tiras: <b>70</b>	Hamburguesa con queso: <b>300</b>	Guarnición de verduras: <b>50</b>
Uvas: <b>60</b>	Mantequilla de maní y Sandwich de mermelada: <b>420</b>	Palitos de Zanahoria: <b>35</b>	Yogur con Miel: <b>200</b>
Agridulce masticable Caramelo: <b>140</b>	Rebanada de pepperoni Pizza: <b>600</b>	Un puñado de Almendras: <b>160</b>	Vaso de Leche: <b>120</b>
Desayuno saludable Cereal con Leche: <b>200</b>	Desayuno azucarado Cereal con Leche: <b>250</b>	Chispas de chocolate Barra de Granola: <b>90</b>	Zumo de naranja: <b>110</b>



**¿Ganaste la copa?**

Intenta hacerlo nuevamente con diferentes alimentos.



# DESAFÍO N.º 5

## VAMOS DETRÁS TUYO

### CALENTAMIENTO

#### Lo que aprenderás

En este desafío conocerás quién es responsable de los números en la Tabla de Participación en el Aula. ¡Tú! La **RENDICIÓN DE CUENTAS** es el rasgo de carácter enfocado en asumir la responsabilidad de tus acciones, buenas o malas. Tú y tus compañeros de clase serán responsables a medida que trabajen para mejorar la fuerza **EXTENSORA Y LA FLEXIBILIDAD.**

#### Lo que harás

Puedes **TRABAJAR** en la fuerza y en la flexibilidad al mismo tiempo. De hecho, van de la mano, ayudando a tu cuerpo a rendir al máximo nivel. En este desafío, desarrollarán fuerza, flexibilidad y carácter al completar ejercicios juntos que quizás no puedan hacer solos.

#### Lo que obtendrás

Si alcanzas tus metas de participación, ganarás geniales **PREMIOS DE DESAFÍO DEL CAPITÁN.**



**¡EXTRA!  
¡EXTRA!**

**¡LEE TODOS LOS DETALLES!**

La primera persona que los periodistas buscan para hacerle preguntas después de un juego, es el capitán. En una buena noche, el capitán responderá preguntas sobre su victoria más reciente y hablará sobre las cosas que el equipo hizo bien. En una mala noche, un capitán debe responder a las preguntas difíciles sobre una pérdida dolorosa mientras carga con la culpa y se centra en cómo mejorar.

**La siguiente historia sucedió después de que los Anaheim Ducks derrotaron a los Edmonton Oilers en el juego 5 de una serie de eliminatorias. En la entrevista posterior al partido, el excapitán Ryan Getzlaf mostró los diferentes aspectos de la responsabilidad. Después de leer cada párrafo, usa las sugerencias en cada casilla para colocar las citas a la izquierda, en el lugar correcto. En la Cita 4, asume el papel del capitán y escribe una cita en la Casilla D que describa cómo tú y los Ducks pueden mejorar en el próximo juego.**

**A**

“Esa es una de las cosas más importantes. Estás hablando de marcar tres goles con el portero fuera. Ahora tenemos que salir a su edificio y conseguir otro. Eso no sucede muy a menudo”.

**B**

“El mensaje es seguir haciendo lo que estamos haciendo. Nuestro grupo es resiliente, tenemos que ser capaces de mantener las cosas durante un partido. Esta noche pudimos hacer eso”.

**C**

“Bueno, pusieron el disco en la red. Cometimos algunos errores poco característicos, dándoles arrebatos extraños y ese tipo de cosas volvieron para mordernos. Su portero hizo grandes atajadas al principio”.

**D**

---

---

---

---

Anaheim, California  
En un emocionante juego de eliminatorias, los Anaheim Ducks estuvieron detrás de los Edmonton Oilers durante gran parte del juego. Los Ducks demostraron ser resilientes al volver a ganar. El Capitán habla sobre lo que se necesita del equipo para ganar.

**CITA 1:**

Mensaje del equipo sobre ser fuerte

Cada oponente al que se enfrentan los Ducks presenta un desafío diferente. Los Edmonton Oilers fueron el equipo dominante durante la mayor parte del juego. Los grandes capitanes identifican por qué el otro equipo tiene éxito y cómo pueden superarlo.

**CITA 2:**

Hablando de la fuerza del oponente

Los Ducks pudieron anotar 3 goles en los últimos 3 minutos para empatar el juego y ganar en doble tiempo extra. Esta victoria fue una de las más memorables en la franquicia de los Ducks.

**CITA 3:**

Significado de la victoria

Con este juego detrás de ellos, el equipo ahora espera ganar la serie de eliminatorias en Edmonton. Ha sido una serie larga y los Ducks deberán seguir siendo fuertes para poder ganar.

**CITA 4:**

Tu cita: Cómo el equipo puede ganar la serie

**Tu historia**

Piensa en un momento en que hayas cometido un error y en lo que hiciste para demostrar responsabilidad trabajando para corregirlo.

**¡BIEN  
DICHO!**

**Ahora que las cosas están en el lugar correcto, asumamos la responsabilidad de nuestra salud.**

**¡Trabajen juntos para completar el siguiente desafío!**

# TIEMPO DE JUEGO

## APOYO

Los compañeros de equipo deben ser honestos unos con otros para triunfar. Cuando hacemos algo bien, todos compartimos el mérito, y cuando tenemos dificultades, nuestros compañeros de equipo están allí para ayudarnos a mejorar y realizar el trabajo.

## APRENDER A LIDERAR



Descubre tu "C", ¡consulta la página 4 para obtener más consejos!

### Capitán

Será responsable por cada ejercicio que el grupo realice. Leer **"EL PLAN"** para aprender cómo lograrlo.



### Clase

Sigue las instrucciones del capitán y ayuda a garantizar que se complete el ejercicio. Leer **"EL PLAN"** para aprender cómo lograrlo.



## ¡CONOCE ANTES DE COMENZAR!

Si estuviste cerca de adultos, seguramente escuchaste a uno o dos quejarse de dolor de espalda. Ese es un padecimiento común que las personas atraviesan a medida que envejecen. Es algo que se puede prevenir **trabajando** para mejorar la fuerza extensora del tronco y la flexibilidad. Es la acción de fortalecer la región lumbar de la espalda para permanecer saludable y activo durante más tiempo.

## EL PLAN

**ECHA UN VISTAZO.** Antes de empezar, observa las fotos e instrucciones de la actividad.

### PONTE A TRABAJAR.

Trae un cronómetro o usa un teléfono para hacer un seguimiento de las series.

### ENCUENTRA UN BUEN LUGAR.

Si es necesario, repasa los ejercicios mientras descansas para recordarlos.

**¡VE!** Trabaja para recuperar la fuerza mediante la flexión, sin lesionarte.





## LOS DETALLES

1. Completa **tres** series donde **una** serie consta de **30** segundos de cada actividad con un **30** segundos de descanso entre cada ejercicio.
2. Después de la segunda serie de ejercicios, el capitán pregunta si alguien necesita ayuda para completar la tercera.
3. Tú u otro compañero de clase ayudarán a aquellos que lo necesiten al “posicionarlos” mientras completan la última serie.
4. Posicionar puede significar sostener las piernas o los brazos mientras su grupo completa la serie.

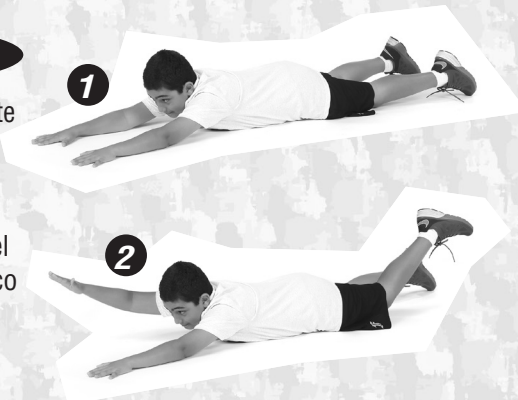
## LEVANTADORES

1. Para empezar, colócate acostado boca arriba con los brazos a los lados y las piernas juntas.
2. Comienza levantando las piernas aproximadamente un pie del suelo.
3. Mantén esta posición durante **30** segundos.



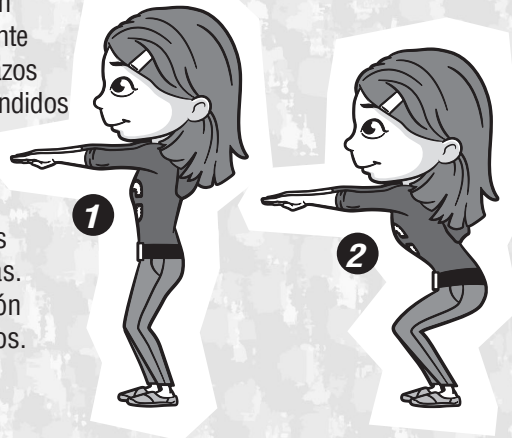
## SUPERHOMBRES

1. Para empezar, acuéstate boca abajo, con los brazos extendidos por encima de la cabeza.
2. Comienza levantando el brazo derecho, el tronco y la pierna izquierda del suelo y mantén esta posición durante **30** segundos.
3. Alterna con el brazo izquierdo y la pierna derecha, y luego mantén nuevamente la posición por **30** segundos.



## CALENTADORES DE BANCO

1. Comienza de pie, con las rodillas ligeramente flexionadas y los brazos completamente extendidos frente a ti.
2. Manteniendo la espalda recta, colócate en cuclillas doblando las rodillas.
3. Mantén esta posición durante **30** segundos.



## EL FINAL

**DEVOLVER.** El capitán devolverá el cronómetro al maestro y todos se asegurarán de que los cuadernos de ejercicios estén en un lugar seguro como un escritorio o mochila.

**REGÍSTRALO.** Una vez que hayas completado esta sección, asegúrate de registrar tu participación en el aula con tu maestro. Es tu trabajo asegurarte de que el maestro marque tu participación.

*Recuerda, cuanto más te esfuerzas, más cerca está tu clase de obtener los premios de Desafío del Capitán.*



# DESPUÉS DEL PARTIDO

Solo tú eres responsable del trabajo que realizas para alcanzar tus objetivos de aptitud física. Puedes alcanzar estos objetivos manteniendo el arduo trabajo en casa. Cuando haces un esfuerzo adicional para alcanzar tus objetivos en casa, ¡te enorgullecerá decir que hiciste todo lo posible para lograrlo!

Recuerda, ¡las cosas que realices en casa tendrán efecto en las cosas geniales que obtendrás en la escuela!

**LEVANTA LA CABEZA** Este desafío le da un significado completamente diferente a la frase “¡Mantén la cabeza en alto”. La siguiente actividad utiliza la altura en la que puedes levantar la cabeza para fortalecer y estirar los músculos de la zona lumbar.

**1** Levantarás la cabeza **tres** veces por varios períodos de tiempo en cada repetición.

▶ **¿DÓNDE?** Encuentra una superficie cómoda junto a una pared, como un dormitorio alfombrado.

▶ **¿CÓMO?**

**A.** Dirígete a la última página del cuaderno de ejercicios, dóblala por la mitad y colócala contra una pared con los números ascendentes de **una a ocho** pulgadas.



**B.** Acuéstate boca abajo, con las manos a los lados y los pies juntos, con la cabeza a **seis** pulgadas del cuaderno de ejercicios.



**C.** Cuando estés listo, intenta levantar la cabeza por encima de la marca de **ocho** pulgadas en la página del cuaderno de ejercicios y mantenla durante **cinco** segundos contando en voz alta, luego descansa durante **20** segundos.

**D.** Levanta la cabeza nuevamente y mantén la misma posición durante **10** segundos contando en voz alta, luego descansa durante **20** segundos.

**E.** Levanta la cabeza nuevamente y mantén la misma posición durante **15** segundos contando en voz alta.

**¿TE RESULTÓ DIFÍCIL?**

Intenta estirarte antes de este desafío para ver si puedes mantener tu cabeza levantada por más tiempo.

## Noticias


**2**

Cada vez que realices ejercicios de levantar la cabeza, registra tu participación en Levanta la cabeza pidiéndole a tus padres que marquen la casilla correspondiente con una inicial.



**3**

Al final del Programa de Desafío del Capitán, suma la cantidad de días que ejercitaste.

**4**

¿Estás aburrido? la siguiente actividad!

### ZONA LIBRE DE PANTALLAS

Ser activo es un estilo de vida. Pero, para muchos de nosotros, nuestro estilo de vida consiste en sentarnos frente a una pantalla electrónica. Si bien la tecnología nos ha facilitado mucho la vida, también nos ha hecho sedentarios o tener menos movimiento. Necesitamos movernos para mantener nuestros corazones fuertes y nuestras mentes en forma. Sin embargo, eso no siempre implica ejercicio intenso.



### En el siguiente espacio,

planifica reemplazar 30 minutos de entretenimiento en función de una pantalla, con una de las actividades que sugerimos. ¿No ves nada que te interese? Crea tu propia actividad que te mantenga lejos de una pantalla y en movimiento durante 30 minutos.

#### PANTALLAS A IGNORAR:

Computadora, televisión, tableta, PC, teléfono inteligente, reproductor de MP3, Cine Teatro

#### ACTIVIDADES:

Trabajo en el patio/jardinería, hockey callejero, baloncesto, jugar a la pelota, limpiar la habitación, pasear al perro, lavar el automóvil de tus padres, andar en bicicleta, construir un castillo

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Reemplazaré:					
Con esta actividad:					

**¿No extrañaste usar la computadora?**

*¡Intenta reemplazar 30 minutos de tiempo de pantalla con una actividad adicional!*



# ¡GOOOOL! PASEMOS A LA ACCIÓN

¡Felicitaciones, eres oficialmente un capitán! Sin embargo, tu viaje como capitán acaba de empezar. Tienes las herramientas para hacer la diferencia cada día. **Escribe tres OBJETIVOS** para generar un impacto positivo en la escuela y fuera del salón de clases.

## ¡APRENDE ANTES DE COMENZAR!

Los mejores capitanes anotan los objetivos que tienen para sí mismos y el trabajo para lograrlos.



**EJEMPLO:** Leer 20 minutos cada noche

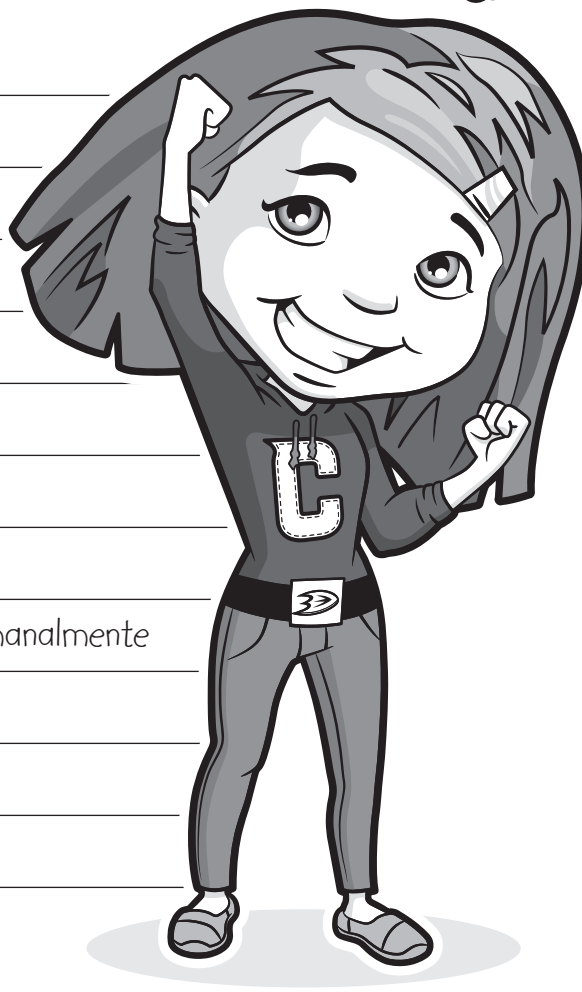
**TU TURNO:**

**EJEMPLO:** Sacar la basura 2 veces esta semana

**TU TURNO:**

**EJEMPLO:** Comenzar un diario y escribir en él semanalmente

**TU TURNO:**

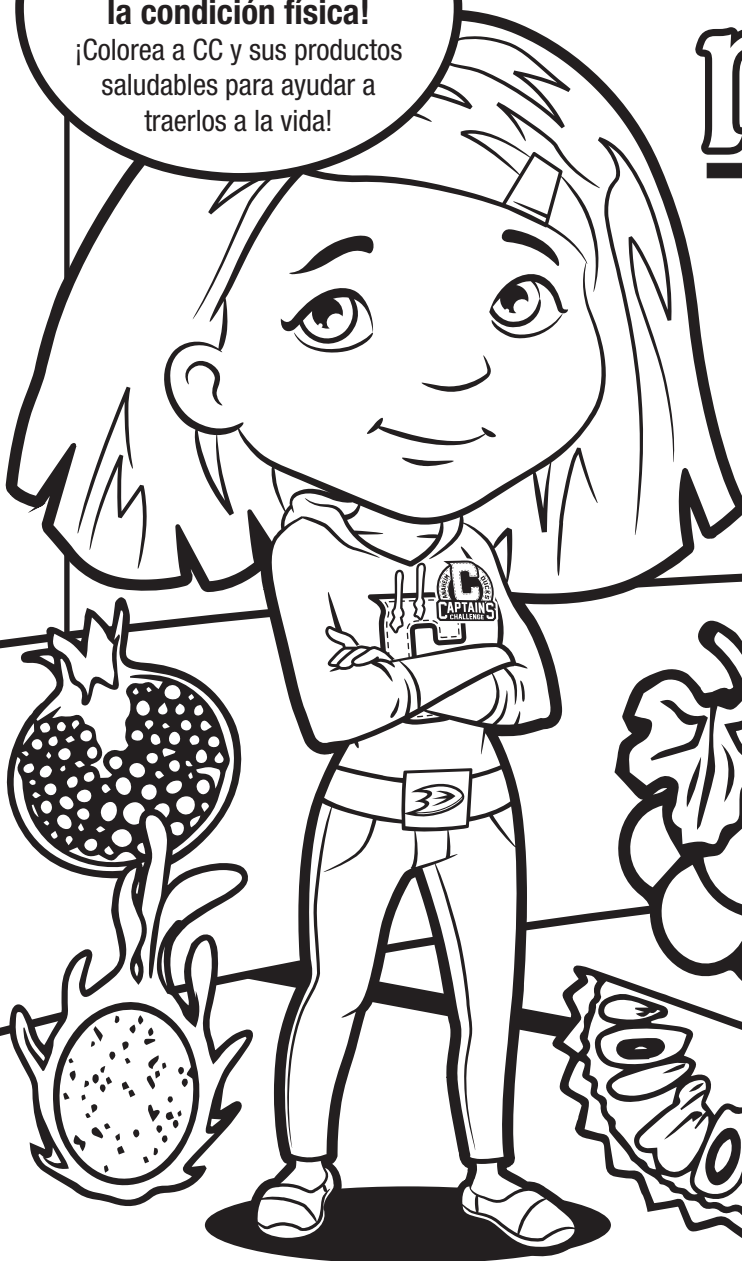
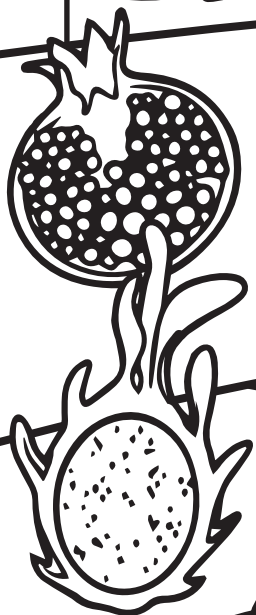




**¡La nutrición  
es una parte importante de  
la condición física!**

¡Colorea a CC y sus productos  
saludables para ayudar a  
traerlos a la vida!

**melissa's**®





# *Navigator*

**se enorgullece de apoyar la  
salud y el bienestar infantil**

Visítanos en línea en: **[ducks.ocnav.org](https://ducks.ocnav.org)**

