



American Heart Association

25 WAYS TO GET MOVING AT HOME



1

Run in place for 30 seconds



2

Dance party for 1 minute

3

Stand up and sit down 10 times



4

Read standing up

5

Hot lava! Keep a balloon in the air without touching the ground (make it harder by only using heads or elbows)

6

Jumping jacks for 30 seconds

7

Do the hokey pokey

8

See how many squats you can do in 15 seconds

9

Stand up, touch your toes

10

Wall sits while reading



11

One-minute yoga

12

Stretch your hands high over your head



13

Arm circles forward for 30 seconds, arm circles backward for 30 seconds

14

10 frog jumps



15

Standing mountain climbers for 30 seconds

16

Stand on one leg, put your hands up, put your hands out to the side

17

5 lunges on the right leg, 5 lunges on the left leg

ABC

18

Practice spelling, do a squat for every vowel

22

Practice math problems, do a jumping jack every time the answer is an even number

19

Run in place for 30 seconds, check your heart rate

23

20 leg lifts

20

Practice spelling by doing a jumping jack for each letter

24

Ball toss spelling practice. Toss the ball and say a letter then toss the ball to someone else to say the next letter

21

30-second plank



25

High knees for 30 seconds

heart.org/KidsActivities



25 FORMAS DE PONERTE EN MOVIMIENTO EN CASA



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

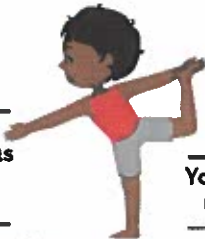
Comprueba cuántas sentadillas puedes realizar en 15 segundos

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

14

10 saltos de rana



15

Ejercicio de escalador de pie 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



18

Deletrea palabras realizando una sentadilla por cada vocal

19

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

20

Deletrea palabras realizando un salto de tijera por cada letra



21

Plancha de 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

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

heart.org/KidsActivities