



Concrete Jungle Foundation presenta:

**FOLLETO**

**:: SKATER ::**

**PARA NO  
ABURRIRTE**



# ¿QUIÉNES SOMOS?

Concrete Jungle Foundation (CJF) es una ONG internacional sin fines lucrativos que utiliza el "skateboarding" como herramienta para estimular el desarrollo personal de jóvenes y adolescentes así como el desarrollo de comunidades desfavorecidas. Si quieres saber más sobre nosotros, visítanos en [www.concretejunglefoundation.org](http://www.concretejunglefoundation.org) o búscanos en Instagram como "cjf\_peru" o en Facebook como Concrete Jungle Foundation Perú.

Esperamos que este folleto sea una oportunidad para divertirnos juntos, seguir entrenando nuestras habilidades de skate en casa y promover el deporte en estos tiempos de COVID-19 y aislamiento.

*Hasta el momento en que podamos brindar clases y talleres de nuevo, vamos a seguir intentando apoyarles de maneras creativas, como el contenido de este folleto. Y si tienes la oportunidad, mándanos unas fotos de tus dibujos y de ti mismo usando tu balance board hecha en casa al Whatsapp 920 354 223 y lo publicaremos en nuestras redes sociales. ¡No olvides mandar tu nombre, edad y ubicación!  
¡Próximamente habrán videos en nuestro canal de Youtube para ayudarte con tu balance board!*

Ilustraciones y Edición Arissa Moreno Ruiz  
Colaboradores Leyla Garboza, Giancarlo Sotomayor y Johambi

# DATOS SKATERS



Angelo es un skater PRO reconocido mundialmente. Empezó a montar skate a la edad de 9 años. Por influencia de su hermano mayor y sus amigos del barrio, se enamoró del skate y así empezó todo. Aprendió trucos viendo videos por internet e iba a skateparks. También empezó a participar en campeonatos para ganar experiencia y poco a poco ir creciendo como deportista, llegando a ganar campeonatos nacionales.

Con el pasar del tiempo, llegó su primer auspicio de una marca internacional que lo apoyaba con zapatillas y dinero para viajes para distintos campeonatos fuera del país. Salió del país para representar a Perú en distintos campeonatos, quedando en algunos en los primeros puestos. Actualmente forma parte de equipo peruano de skateboarding, quienes le pagan por practicar el deporte y seguir dejando al país en alto. Debido a su crecimiento como deportista y por ser uno de los mejores, llegaron auspicios de marcas mucho más grandes.

Un mensaje que siempre da a los que están empezando es que se esfuercen y no se rindan nunca con lo que les gusta. La dedicación y mucha paciencia para aprender nuevos trucos son la clave de todo.

Lee las oraciones y no te olvides de pintar al/ a la skater a tu manera.

CADA SKATER APRENDE A SU TIEMPO



AGREGA

- un casco
- cabello
- una mascarilla
- un rostro
- un paisaje en el fondo
- una pelota
- una casita
- tu mascota
- otros/as skaters
- pájaros

## CONTENIDO

Título	Página
Portada	1
¿Quiénes somos?	2
Contenido	3
Presentándonos: Tu Cartilla de Skater	4
¿Cómo podemos cuidarnos del Coronavirus?	5
CJF en el Mundo	6
Crucigrama Skater	8
Diseña el skate de tus sueños	9
Mi Rutina Diaria	10
Haciendo una Balance Board	12
Calentamientos	13
Estiramientos	15
Practicando con la Balance Board	16
Coloreando al Skater	18
¡Datos Skaters!	19
Contraportada	20



# TU CARTILLA DE SKATER

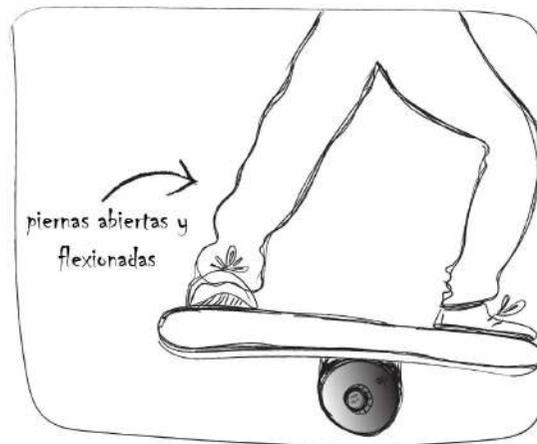
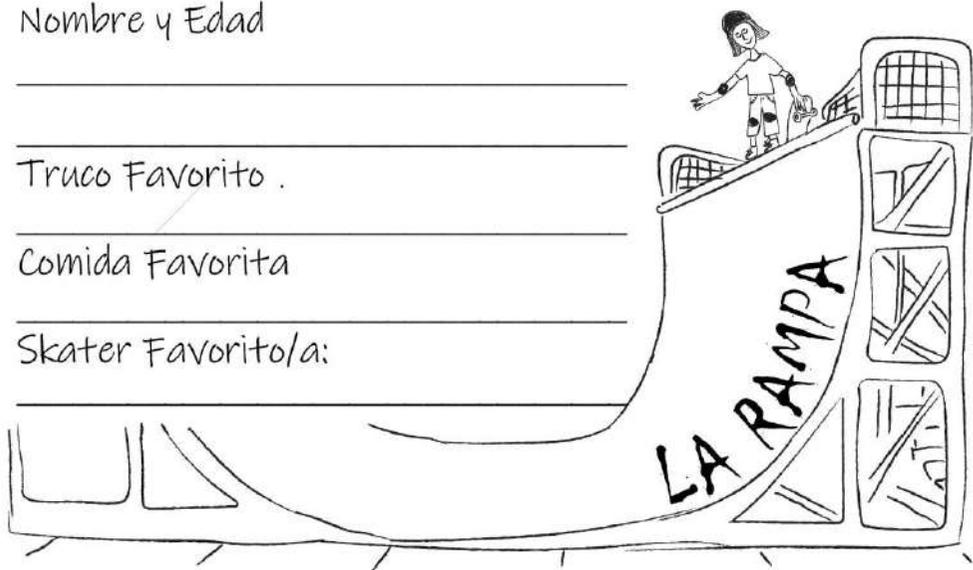
¡Dibújate y Cuéntanos sobre ti!

Nombre y Edad

Truco Favorito .

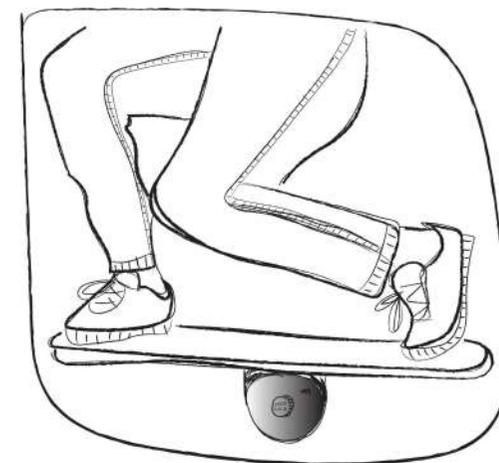
Comida Favorita

Skater Favorito/a:



**PASO 3**  
 Cuando notes que esto pasa, sube el otro pie al otro lado de la tabla. Asegurate que tus piernas están abiertas y tus rodillas flexionadas.

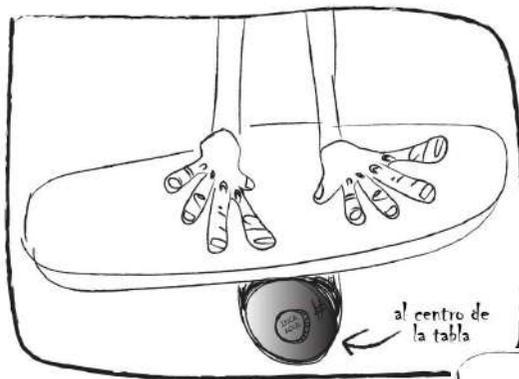
**PASO 4**  
 Mientras más practiques cambiando tu peso de un pie al otro, mejor equilibrio vas a tener.



Pero ten paciencia y mucho cuidado.  
 ¡No es fácil para nada!

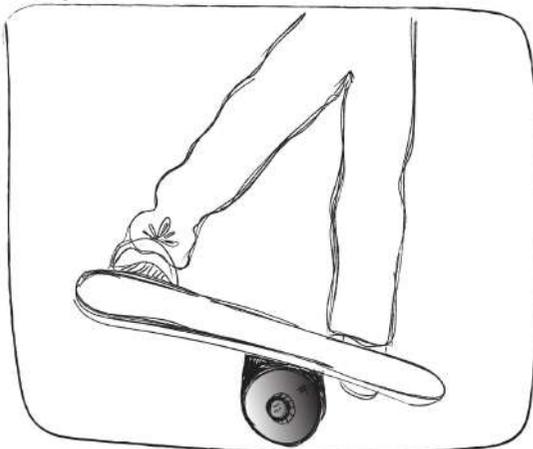
# PRACTICANDO CON NUESTRA BALANCE BOARD

Ahora que ya sabemos como hacer un balance board y hemos calentado, a subirnos! Asegúrense de que alrededor de ustedes no haya nada peligroso que les haría daño al caerse.



## PASO 1

Pon la tabla encima de la botella. La botella debe estar en la mitad.



## PASO 2

Pon tu pie fuerte (izquierdo o derecho) encima de la tabla. Notarás que el otro lado de la tabla va a levantarse.



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón (agua sola no es suficiente!).



Al toser o estornudar cúbrete la boca con el codo flexionado o un pañuelo desechable y tíralo a la basura.



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca ya que las manos facilitan la transmisión.



Usa alcohol en gel si no tienes agua y jabón en el momento.



Si te sientes mal (tienes tos, fiebre o falta de aire), avísale a un adulto.

## ¡QUÉDATE EN CASA!

Es muy importante evitar el contacto con mucha gente, pero al mismo tiempo no queremos aburrirnos. Por eso, tenemos que encontrar actividades divertidas que podamos hacer en casa.

# CJF EN EL

Alto Trujillo Skatepark



La Rampa, Cerrito de La Virgen



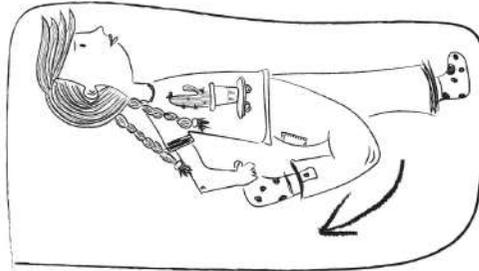
## ESTIRAMIENTOS

1. BRAZOS HACIA  
ESTIRADOS HACIA  
LOS LADOS



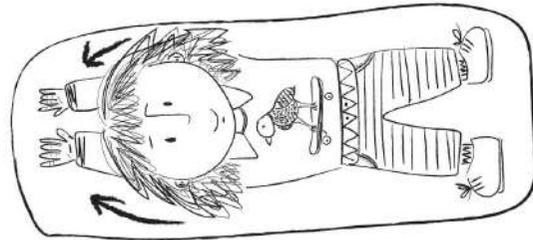
Pon tus brazos hacia arriba pero ahora hacia los lados para estirar los músculos de la espalda por 10 segundos.

3. ESTIRAMIENTO  
DE PIERNAS



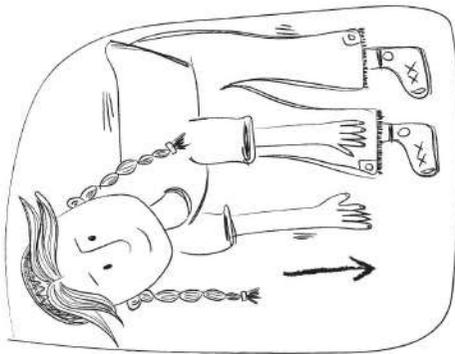
Toma tu pie y dobla la pierna así logras estirar los muslos. Cambia de lado.

2. BRAZOS HACIA  
ARRIBA

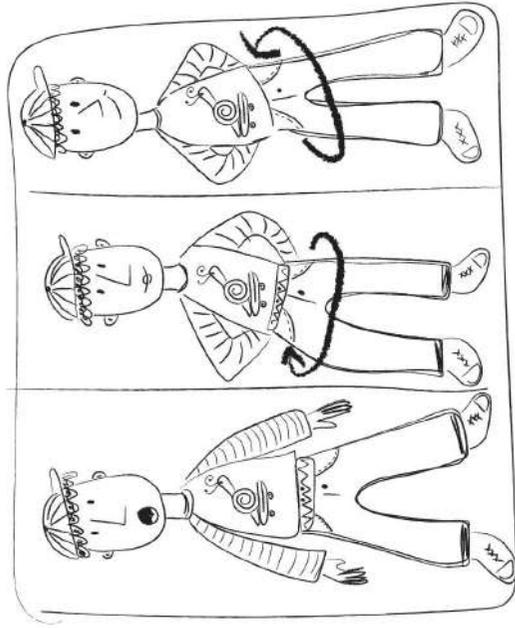


Pon los brazos hacia arriba y estírate como si quisieras tocar el cielo.

4. ESTIRAMIENTO  
COMPLETO DE  
PIERNAS

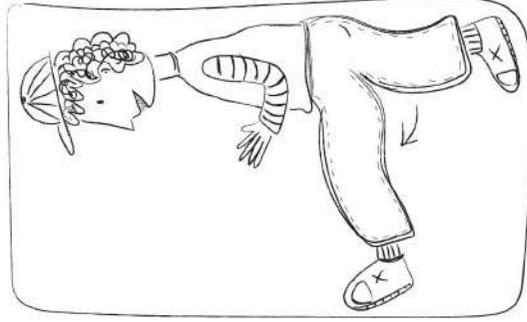


Con las manos y piernas juntas toca las puntas de tus pies, logrando estirar toda la pierna.



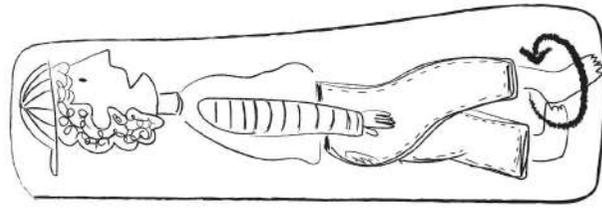
## 5. MOVIMIENTOS DE PIERNAS

Colocamos las manos en la cintura y movemos pierna por pierna como si estuviésemos dando una patada, hacia adelante.



## 4. MOVIMIENTOS DE CINTURA

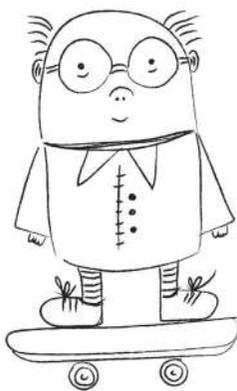
Colocamos nuestras manos en la cintura y hacemos un movimiento circular, hacia el sentido de las agujas del reloj y luego hacia el lado contrario.



## 6. MOVIMIENTOS DE TOBILLOS

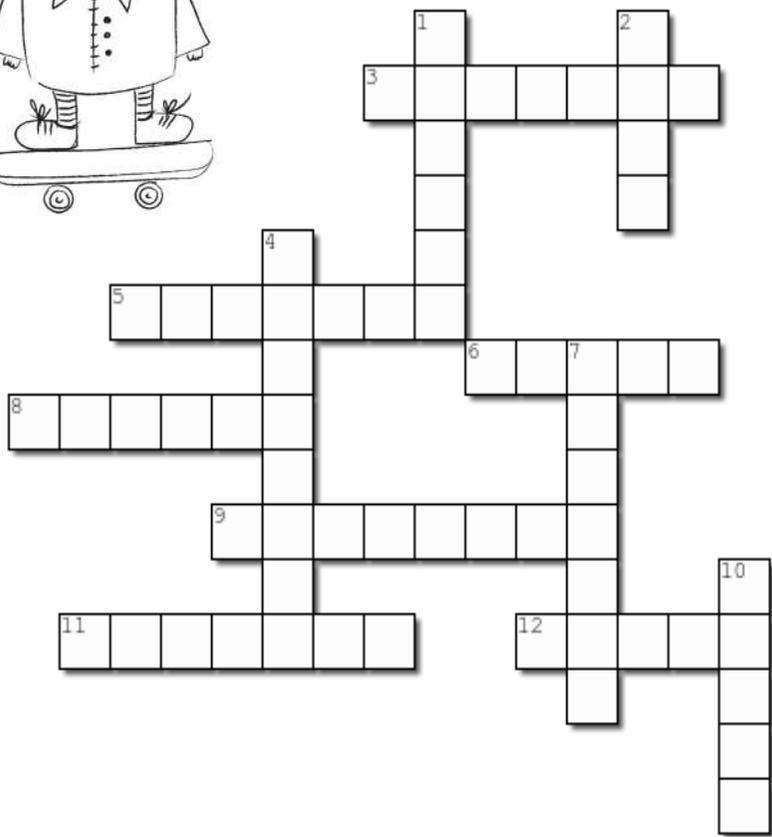
Pondremos nuestro pie en puntilla y daremos movimientos circulares,





# CRUCIGRAMA

Completa el crucigrama usando las pistas que te dan.



## Horizontal

3. Bajar de la rampa.
5. Son de hierro y están dentro de las ruedas.
6. (Inglés) El truco en el cual saltas con tu tabla.
8. Es una valor que necesitamos para atrevernos a hacer cosas que nos dan miedo. Por ejemplo, bajar una rampa muy grande.
9. Siempre necesitas prestar \_\_\_\_\_ para oír lo que otros dicen o para no chocarte con nadie al hacer skate.
11. Lo puedes hacer antes o después de hacer ejercicios. Sirve para relajar tus músculos.
12. La puedes bajar y la puedes subir.

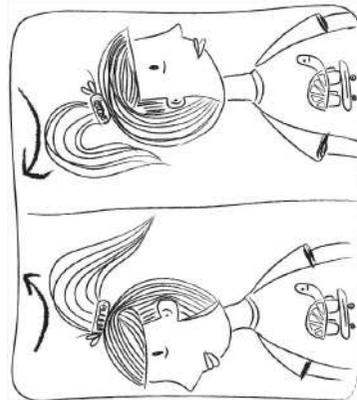
## Vertical

1. Son de hierro y están debajo de la tabla.
2. Es áspera, negra y te sirve para que no te resbales.
4. Siempre lo hacemos antes de hacer ejercicio.
7. Otra palabra para ruedas.
10. Ahora tenemos que desinfectar/lavar nuestras \_\_\_\_\_ antes de entrar.

\*\*\*\*Respuestas: 1. trucks, 2. lija, 3. drop-in, 4. calendar, 5. rodajes, 6. olie, 7. llantas, 8. coraje, 9. atención, 10. manos, 11. estirar, 12. rampa

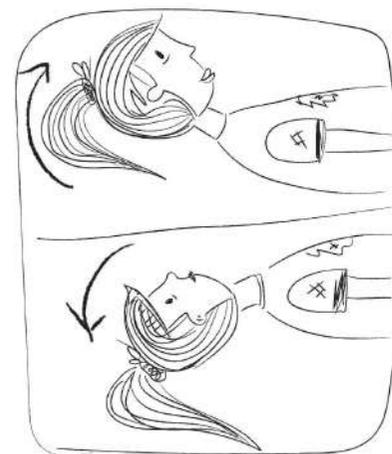
# CALENTAMIENTOS

Antes de hacer deporte, es necesario calentar nuestro cuerpo. Así evitamos los calambres. Empezamos en la cabeza y terminamos en los pies. Cada ejercicio lo puedes hacer por 10 segundos seguidos. Sigue las flechas.



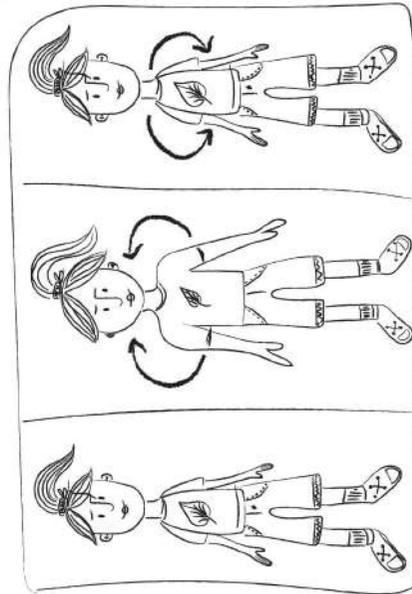
## 1. MOVIMIENTOS DE CABEZA

El primer movimiento será un movimiento como si dijéramos "no."



## 2. MOVIMIENTOS DE HOMBROS

Colocamos nuestras manos rectas y hacemos movimientos circulares hacia adelante



## 3. MOVIMIENTOS DE CABEZA

El siguiente movimiento será como si dijéramos "sí."

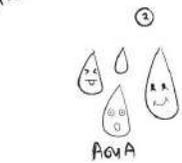
# HACIENDO UN BALANCE BOARD



Ahora les queremos presentar una forma genial de entretenernos en casa usando pocos materiales. Les presentamos la balance board.

¿Que es una balance board?  
Es una tabla de madera alargada sobre una botella dura de plástico. Llena la botella de plástico retornable de agua o tierra. El desafío es mantener el equilibrio mientras nos paramos sobre ella. Y es muy fácil construirla nosotros mismos.

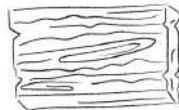
¿Qué materiales necesitas para hacer un **BALANCE BOARD**?



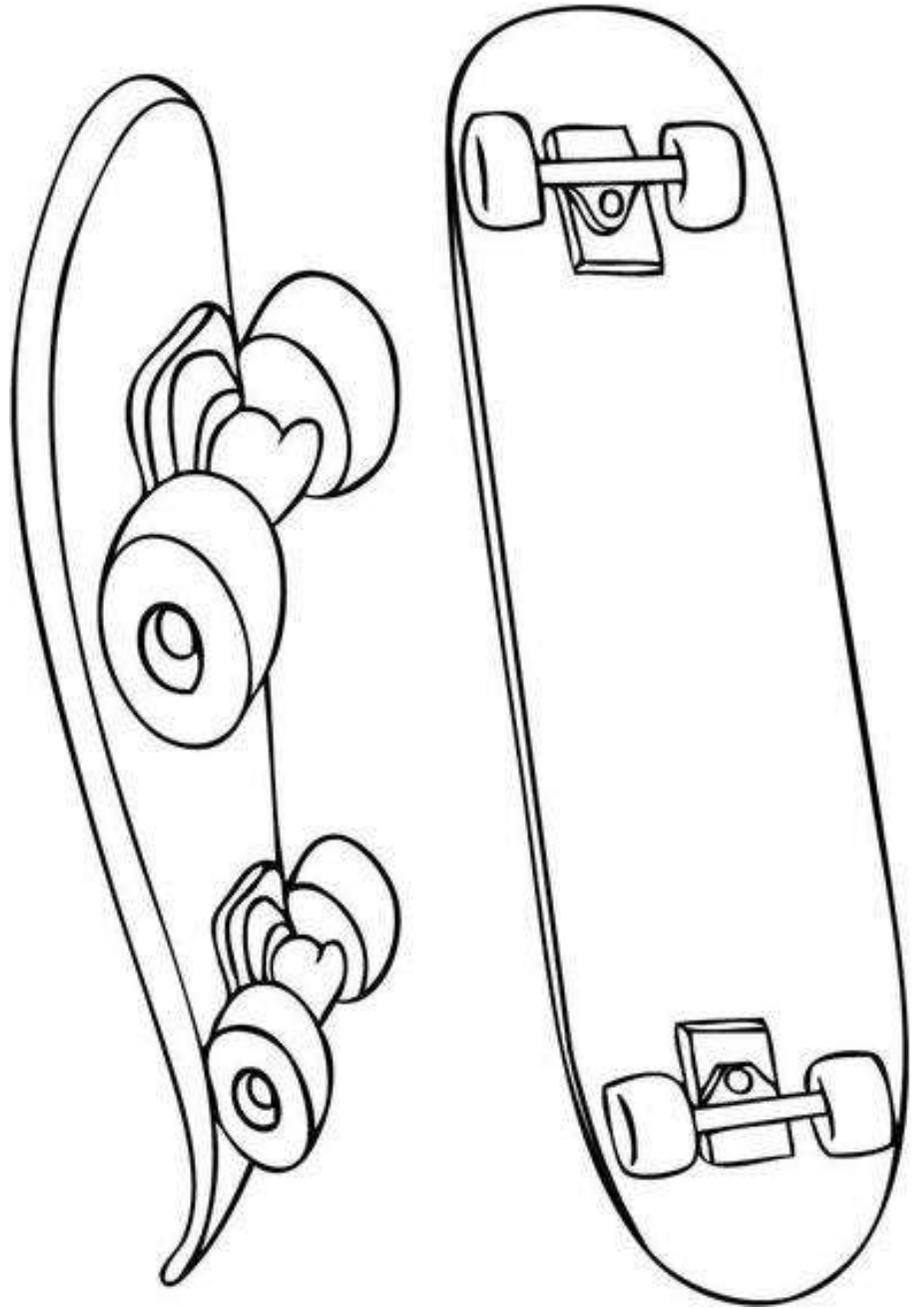
3 Puedes usar TIERRA/ARENA en lugar de agua!



4 MADERA



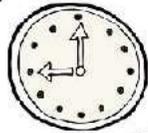
Diseña el skate de tus sueños. Pinta y agrégale tus dibujos favoritos.



www.imagui.com

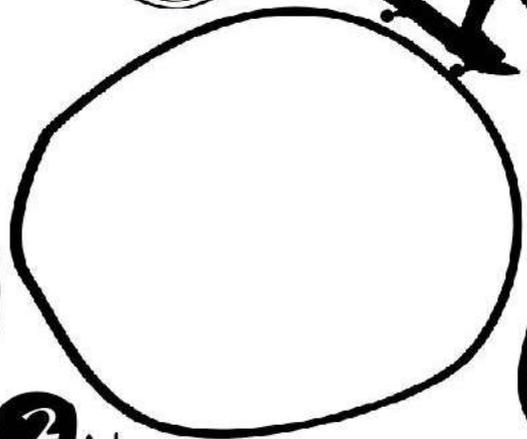
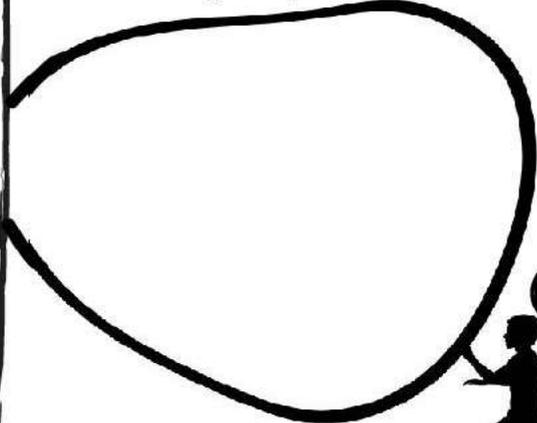
Pero antes de subirnos, falta algo...

# MI RUTINA DIARIA

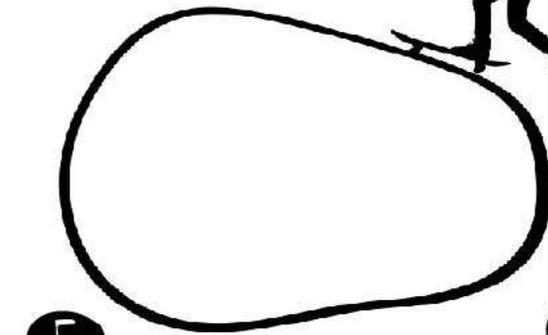


Como tenemos que quedarnos en casa para protegernos y cuidar a nuestra familia, podemos aburrirnos. Por eso es importante crear nuestras propias rutinas. Dibuja y escribe tus actividades diarias.

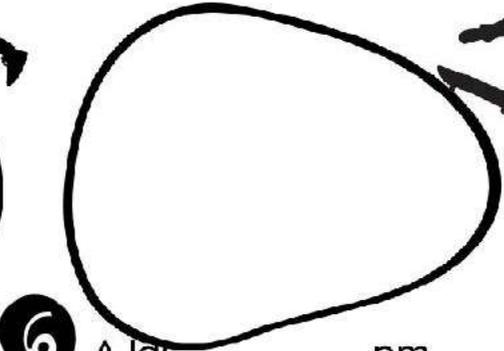
1 A las \_\_\_\_\_ am, me levanto y empiezo mi día.



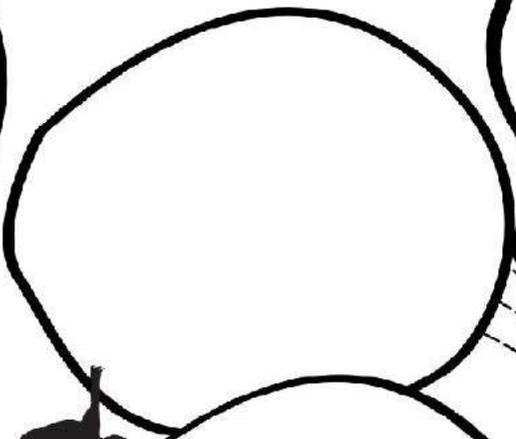
2 A las \_\_\_\_\_ am,



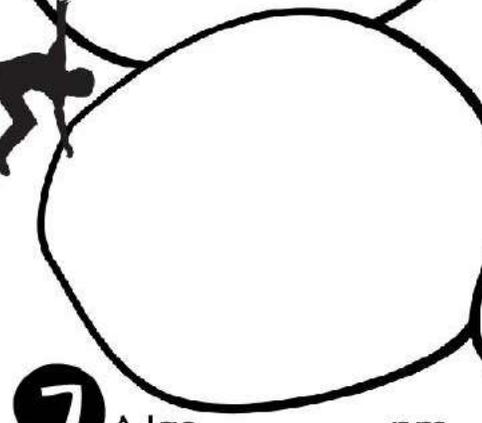
5 A las \_\_\_\_\_ pm,



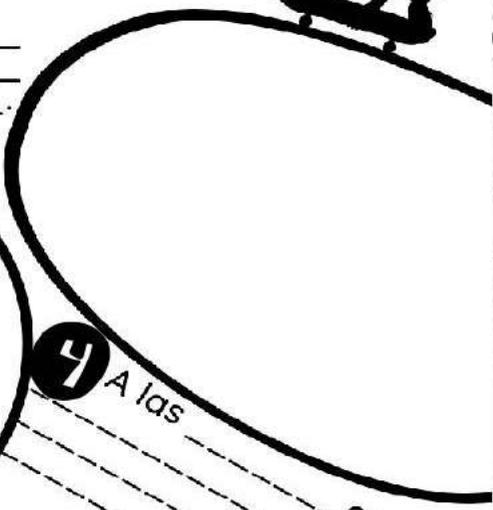
6 A las \_\_\_\_\_ pm,



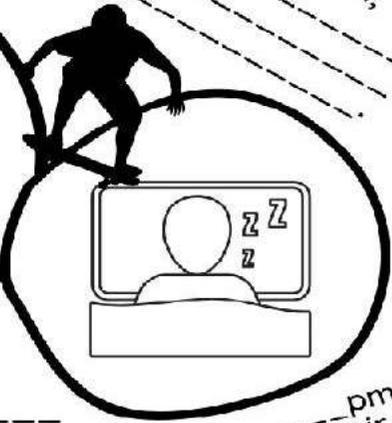
3 A las \_\_\_\_\_ am,



7 A las \_\_\_\_\_ pm,



4 A las \_\_\_\_\_ am,



8 A las \_\_\_\_\_ pm, me voy a dormir.