



# Enero de 2019

## Calendario del Movimiento Diario para el Bienestar Físico de la Familia



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		<b>1</b> <b>Feriado</b> <b>¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</b>	<b>2</b> <b>Feriado</b> <b>¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</b>	<b>3</b> <b>Feriado</b> <b>¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</b>	<b>4</b> <b>Feriado</b> <b>¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</b>	<b>5</b> <b>¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</b>
<b>6 Caminar</b> Salgan a caminar con un abuelo o el familiar adulto que los cuida.	<b>7 Baloncesto</b> Jueguen baloncesto 3 contra 3 o hagan como si lanzaran una canasta 20 veces seguidas. Doblen las rodillas y prepárense para lanzar. Salten todo lo alto que puedan y lancen. Repitan.	<b>8 Lagartija de lado</b> En la posición de lagartija (o plancha) levanten una mano del piso y pónganse de lado. Mantengan el equilibrio todo lo que puedan. Cambien de lado.	<b>9 Carrera de ruedas</b> Corran en el sitio con las piernas bien abiertas como intentando pisar dentro de una rueda. Traten de correr por 30 segundos sin parar.	<b>10 Sentadillas de pared</b> Espalda contra la pared, rodillas dobladas en ángulo de 90°. Vean quién puede mantener la posición por más tiempo.	<b>11 Rodilla en alto</b> Corran en su sitio levantando las rodillas. Al mismo tiempo levanten los brazos como golpeando hacia arriba alternando izquierda y derecha.	<b>12 Día para estirarse</b> En turnos, cada uno enseña un estiramiento para un músculo distinto. ¿Cuántos estiramientos hicieron?
<b>13 Cambios de pies</b> Salten cruzando los pies, poniendo adelante un pie diferente cada vez. ¿Cuántas veces lo pueden hacer en un minuto?	<b>14 Equilibrio</b> Párense sobre un pie e inclínense totalmente hacia adelante para que parezcan una mesa. Una pierna estirada hacia atrás y los brazos estirados hacia adelante. Cambien de pie.	<b>15 Fútbol</b> Jueguen un partido de fútbol de 3 contra 3 o practiquen el dribbleado corriendo con la pelota de un extremo a otro.	<b>16 Bíceps con botella</b> Con un adulto o miembro de la familia, usen botellas de agua para ejercitar los bíceps (brazos). Si no hay botellas de agua, usen latas de sopa.	<b>17 Aeróbicos</b> Hagan cualquier actividad aeróbica durante 20 min. ¡No paren! ¡Suban su ritmo cardíaco! Los aeróbicos son actividades como correr, ir en bicicleta, saltar la cuerda, patinar.	<b>18 Jugar a perseguirse</b> Jueguen su juego favorito de perseguirse con sus amigos o su familia después de la escuela.	<b>19 Práctica de fútbol</b> Corran rápidamente en su sitio con las rodillas dobladas. Volteen a la derecha y enfrenten la siguiente pared (sigan corriendo), volteen a la derecha otra vez hasta que regresen al frente.
<b>20 Deslizándose</b> Pies juntos, rodillas dobladas, deslícense a la derecha cayendo en la pierna derecha. Luego a la izquierda cayendo sobre la pierna izquierda. 20 veces seguidas.	<b>21 Feriado</b> <b>¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</b>	<b>22 Preparar escaleras</b> Con un adulto de la familia, suben y bajen las escaleras durante 15 minutos. ¿No tienen escaleras? Busquen una colina, una inclinación o un banquito.	<b>23 Saltos de esquí</b> Imaginen que son esquiadores. Salten de lado a lado como si bajaran una montaña esquiando. ¡No se olviden de usar los brazos!	<b>24 Caminar</b> Salgan a caminar con un abuelo o el familiar adulto que los cuida.	<b>25 Hopscotch</b> Dibujen una rayuela y jueguen con la familia.	<b>27 Juegos</b> Busquen a sus amigos y jueguen a perseguirse.
<b>27 Carreras</b> ¿Cuánto tiempo te demoras en correr una milla? Pídele a un familiar que te tome el tiempo.	<b>28 Atrapadas</b> Practiquen esta destreza atrapando una pelota que les lance alguien.	<b>29 Gusanitos</b> Piernas derechas, poner las manos en el piso y hacerlas caminar para adelante hasta la posición de lagartijas. Luego acerquen los pies a sus manos.	<b>30 Equilibrio</b> Párense sobre un pie e inclínense totalmente hacia adelante para que parezcan una mesa. Una pierna estirada hacia atrás y los brazos estirados hacia adelante. Cambien de pie.	<b>31 Caminar</b> Salgan a caminar con un abuelo o el familiar adulto que los cuida	<b>DESAFÍO DIARIO: A CFISD le gustaría desafiar a todas las familias a incorporar más movimiento en su rutina diaria para un estilo de vida más saludable. En cada actividad diaria, traten de moverse consistentemente sin detenerse por lo menos 15 minutos. Si se mueven por 20 minutos, ¡FANTÁSTICO! Si se mueven por 30 minutos, ¡MUCHO MEJOR! Si se mueven por 60 minutos, ¡INCREÍBLE!</b>	

