



Febrero de 2019



Calendario del Movimiento Diario para el Bienestar Físico de la Familia

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>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! Así que agarren hoy a un familiar o a un amigo y ¡PÓNGANSE EN MOVIMIENTO!</p>						
<p>3 Juego familiar Practiquen un juego en familia de patear la pelota en el jardín de la casa o en el parque.</p>	<p>4 Inclinarse de lado Párense, piernas separadas. Inclínense a la derecha y toquen el piso con la mano izquierda. Luego a la izquierda tocando con la mano derecha. 20 veces seguidas.</p>	<p>5 Saltos de tijera poderosos Igual que los saltos de tijera, pero tienen que agacharse y luego volver a pararse. Hagan todos los que puedan en 1 minuto.</p>	<p>6 Triatlón Nadar: echados sobre la barriga, muevan brazos y piernas. 30 seg. Bici: echados sobre la espalda muevan las piernas, 30 seg. Correr: párense y corran en su sitio durante 30 segundos. Repitan.</p>	<p>7 Jugar a perseguirse Jueguen su juego favorito de perseguirse con sus amigos o su familia después de la escuela.</p>	<p>8 Lagartija de lado 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.</p>	<p>9 Carrera de ruedas Corran en el sitio con las piernas bien abiertas como intentando pisar dentro de una rueda. Traten de correr por 30 segundos sin parar.</p>
<p>10 Sentadillas de pared Espalda contra la pared, rodillas dobladas en ángulo de 90°. Veán quién puede mantener la posición por más tiempo.</p>	<p>11 Práctica de fútbol Corran rápidamente en su sitio con las rodillas dobladas. Volteen a la derecha y enfrenen la siguiente pared (sigan corriendo), volteen a la derecha otra vez hasta que regresen al frente.</p>	<p>12 Cambios de pies Salten cruzando los pies, poniendo adelante un pie diferente cada vez. ¿Cuántas veces lo pueden hacer en un minuto?</p>	<p>13 Fútbol Jueguen un partido de fútbol de 3 contra 3 o practiquen el driblado corriendo con la pelota de un extremo a otro.</p>	<p>14 Rodilla en alto Corran en su sitio levantando las rodillas. Al mismo tiempo levanten los brazos como golpeando hacia arriba y derecha.</p>	<p>15 Baloncesto 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.</p>	<p>16 Aeróbicos 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.</p>
<p>17 Bíceps con botella 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.</p>	<p>18 (Feriado) ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p>	<p>19 Deslizándose Pies juntos, rodillas dobladas, deslícese a la derecha cayendo en la pierna derecha. Luego a la izquierda cayendo sobre la pierna izquierda. 20 veces seguidas.</p>	<p>20 Equilibrio 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.</p>	<p>21 Tregar escaleras 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.</p>	<p>22 Saltos de esquí Imaginen que son esquiadores. Salten de lado a lado como si bajarán una montaña esquiando. ¡No se olviden de usar los brazos!</p>	<p>23 Ustedes deciden ¿Cuál fue la actividad favorita de este mes? ¡Háganla otra vez!</p>
<p>24 Día para estirarse En turnos, cada uno enseñe un estiramiento para un músculo distinto. ¿Cuántos estiramientos hicieron?</p>	<p>25 Pareja Busquen una pareja y practiquen lanzar y atrapar una pelota. Láncenla alto y bajo para hacerlo más difícil.</p>	<p>26 Maratón con un pie Hagan un concurso en familia para ver quién puede quedarse parado en un pie por más tiempo. Háganlo de nuevo pero esta vez con los ojos cerrados.</p>	<p>27 Tríceps Siéntense doblando las rodillas, los pies sobre el piso. Recuéstense para atrás sobre las manos. Doblen los codos y estírense hacia atrás todo lo que puedan. Vuelvan a sentarse. Para hacerlo más difícil, estiren las piernas.</p>	<p>28 Burpees Pies juntos, brazos en alto. Agáchense, toquen el piso, vuelvan a pararse, den un salto en el aire. Vuelvan a la primera posición. Hagan esta seguidilla 10 veces sin detenerse.</p>		

--	--	--	--	--	--	--