



# Noviembre de 2018



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

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><b>DESAFÍO DIARIO:</b> A CFISD le gustaría desafiar a todas las familias a incorporar más ejercicio en su rutina diaria para un estilo de vida más saludable.</p> <p>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!</p> <p>Así que agarren hoy a un familiar o a un amigo y ¡PÓNGANSE EN MOVIMIENTO!</p>				<p><b>1 <u>Atrapadas</u></b> Practiquen esta destreza atrapando una pelota que les lance alguien.</p>	<p><b>2 <u>Gusanitos</u></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.</p>	<p><b>3 <u>Saltar la cuerda</u></b> Tomar una cuerda para saltar y buscar un amigo. Saltar en turnos hasta que pierdan y pasarle la cuerda al amigo.</p>
<p><b>4 <u>Practiquen una destreza</u></b> Hagan rebotar una pelota 100 veces con su mano dominante. Cambien y hagan otros 100 con la otra mano.</p>	<p><b>5 <u>Todo el cuerpo</u></b> 10 sentadillas 10 lagartijas 10 pasos estirados hacia adelante 10 tijeras Repetir</p>	<p><b>6 <u>Correr</u></b> Salgan a correr a ritmo parejo por 15 minutos. Traten de hacerlo sin detenerse, a menos que sea muy necesario.</p>	<p><b>7 <u>Lagartijas!</u></b> Vean cuántas lagartijas pueden hacer. Descansen por 1 minuto y háganlo otra vez.</p>	<p><b>8 <u>La locomotora</u></b> Muévanse como una locomotora saltando 10 veces, galopando 10 veces y caminando deslizando los pies 10 veces. Repetir por 15 minutos.</p>	<p><b>9 <u>Levanten el techo!</u></b> Hagan sentadillas y cuando se levanten alcen los brazos todo lo que puedan. ¡Hagan esto hasta cansarse!</p>	<p><b>10 <u>Boxeo con la sombra</u></b> Sin tocar a nadie, den puñetazos hacia abajo, hacia su propia sombra.</p>
<p><b>11 <u>Aventura familiar</u></b> Salgan hoy a pasear en bicicleta con la familia. Traten de mantener un buen ritmo para que puedan sudar.</p>	<p><b>12 <u>Invento</u></b> Con un amigo, inventen un juego nuevo usando una pelota</p>	<p><b>13 <u>El duende</u></b> Salten lo más alto que puedan, tratando de chocar los talones por detrás. Repitan por 1 minuto.</p>	<p><b>14 <u>Cinta al frente</u></b> Pongan un pedazo de cinta en el piso y salten sobre ella para adelante y para atrás tan rápido como puedan en 30 seg. Repetir 10 veces.</p>	<p><b>15 <u>Roca, papel, tijera</u></b> Se encuentran en medio y hacen el juego con las manos. El ganador persigue al perdedor hasta la zona segura. Si lo atrapan, se va al otro equipo.</p>	<p><b>16 <u>Paseo en bici</u></b> Salgan a pasear en bici por una hora por lo menos. ¿No tienen bicicleta? Salgan a caminar o a correr o hagan bicicleta con las piernas.</p>	<p><b>17 <u>A bailar</u></b> Pongan su canción favorita e inventen unos pasos de baile. Enseñen sus pasos a alguien y después preséntense ante la familia.</p>
<p><b>18</b> <b>Feriado</b> <b>¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</b></p>	<p><b>19</b> <b>Feriado</b> <b>¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</b></p>	<p><b>20</b> <b>Feriado</b> <b>¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</b></p>	<p><b>21</b> <b>Feriado</b> <b>¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</b></p>	<p><b>22</b> <b>Feriado</b> <b>¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</b></p>	<p><b>23</b> <b>Feriado</b> <b>¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</b></p>	<p><b>24</b> <b>Feriado</b> <b>¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</b></p>
<p><b>25 <u>Saltar a la cuerda</u></b> Vean en cuántas formas diferentes pueden saltar la cuerda. ¿Pueden hacer una por un minuto sin parar?</p>	<p><b>26 <u>Tijeras</u></b> Hagan saltos de tijera por 1 minuto sin parar. Descansen un minuto. Durante el descanso hagan todas las flexiones que puedan. Repetir por 15 minutos.</p>	<p><b>27 <u>Caminar</u></b> Salgan a caminar con un abuelo o el familiar adulto que los cuida.</p>	<p><b>28 <u>Ravuela</u></b> Dibujen una rayuela y jueguen con la familia.</p>	<p><b>29 <u>Juegos</u></b> Busquen a sus amigos y jueguen a perseguirse.</p>	<p><b>30 <u>Carreras</u></b> ¿Cuánto tiempo te demoras en correr una milla? Pídele a un familiar que te tome el tiempo.</p>	