



Diciembre de 2018

Calendario del Movimiento Diario para el Bienestar Físico de la Familia



| SUNDAY | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY |
|---|---|--|--|--|---|--|
| <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. Así que agarren hoy a un familiar o a un amigo y ¡PÓNGANSE EN MOVIMIENTO!</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>1 Aro de hula-hula Hagan girar el aro de hula-hula por 100 rotaciones consecutivas. Háganlo en diez horas diferentes. Descansen si lo necesitan. ¿No tienen un aro de hula-hula? ¡Usen uno imaginario!</p> |
| <p>2 Abdominales 10 sentadillas 10 elevaciones de pierna 10 bicicletas (echados) 10 abdominales normales ¡Repitan!</p> | <p>3 Saltar pateando Saltar con una pierna hacia adelante y cambiar de pierna en el aire, aterrizando con la otra pierna hacia adelante. Hacer 20 seguidas. Siempre aterricen con las rodillas dobladas.</p> | <p>4 Rodilla en alto Corran en su sitio levantando las rodillas. Al mismo tiempo levanten los brazos como golpeando hacia arriba alternando izquierda y derecha.</p> | <p>5 Abdominales de pie Párense con las piernas separadas, las puntas de los pies un poco hacia afuera, rodillas dobladas. Inclínense hacia los lados tratando de tocar las rodillas con los codos. Mantengan el cuerpo derecho.</p> | <p>6 Pareja Busquen una pareja y practiquen lanzar y atrapar una pelota. Láncenla alto y bajo para hacerlo más difícil.</p> | <p>7 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>8 Saltos de tijera Salten con una pierna delante de la otra levantando el brazo opuesto. Abran las piernas y cambien al otro brazo y la otra pierna.</p> |
| <p>9 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>10 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> | <p>11 Lagartijas adentro y afuera Posición para hacer lagartijas (o planchas). Salten doblando las rodillas hacia adelante. Vuelvan a la posición original. Traten de hacer esto 20 veces sin detenerse. Repitan.</p> | <p>12 Caminar pateando Estiren los brazos hacia adelante. Manteniendo las piernas derechas empiecen a caminar y a patear intentando tocarse las manos con los pies. Traten de hacerlo por 50 pies de distancia. Deténganse, dense vuelta y repitan.</p> | <p>13 Juego familiar Practiquen un juego en familia de patear la pelota en el jardín de la casa o en el parque.</p> | <p>14 Inclinarsse 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>15 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>16 Saltos poderosos Salten lo más alto y lo más lejos que puedan. Hagan 20 saltos seguidos sin parar.</p> | <p>17 Saltar la cuerda Tomar una cuerda para saltar y buscar un amigo. Saltar en turnos hasta que pierdan y pasarle la cuerda al amigo.</p> | <p>18 Aventura familiar Salgan hoy a pasear en bicicleta con la familia. Traten de mantener un buen ritmo para que puedan sudar.</p> | <p>19 Invento Con un amigo, inventen un juego nuevo usando una pelota.</p> | <p>20 Cinta al frente 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>21 Triatlón <u>Nadar:</u> echados sobre la barriga, muevan brazos y piernas. 30 seg. <u>Bici:</u> echados sobre la espalda muevan las piernas, 30 seg. <u>Correr:</u> párense y corran en su sitio durante 30 segundos.</p> | <p>22 Feriado ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p> |
| <p>23 Feriado ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p> | <p>24 Feriado ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p> | <p>25 Feriado ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p> | <p>26 Feriado ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p> | <p>27 Feriado ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p> | <p>28 Feriado ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p> | <p>29 Feriado ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p> |
| <p>30 Feriado ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p> | <p>31 Feriado ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p> | | | | | |

