



Marzo de 2020



Calendario del Ejercicio 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 ejercicio 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!</p>						
<p>1 <u>Aventura familiar</u> Salgan hoy a pasear en bicicleta con la familia. Traten de mantener un buen ritmo para que puedan sudar.</p>	<p>2 <u>Invento</u> Con un amigo, inventen un juego nuevo usando una pelota</p>	<p>3 <u>El duende</u> Salten lo más alto que puedan, tratando de chocar los talones por detrás. Repitan por 1 minuto.</p>	<p>4 <u>Cinta al frente</u> 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>5 <u>Roca, papel, tijera</u> 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>6 <u>Paseo en bici</u> 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>7 <u>A bailar</u> Pongan su canción favorita e inventen unos pasos de baile. Enseñen sus pasos a alguien y después preséntense ante la familia.</p>
<p>8 Feriado de la primavera ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p>	<p>9 Feriado de la primavera ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p>	<p>10 Feriado de la primavera ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p>	<p>11 Feriado de la primavera ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p>	<p>12 Feriado de la primavera ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p>	<p>13 Feriado de la primavera ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p>	<p>14 Feriado de la primavera ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p>
<p>15 <u>Practiquen una destreza</u> Hagan rebotar una pelota 100 veces con su mano dominante. Cambien y hagan otros 100 con la otra mano.</p>	<p>16 <u>Todo el cuerpo</u> 10 sentadillas 10 lagartijas 10 pasos estirados hacia adelante 10 tijeras Repetir</p>	<p>17 <u>Correr</u> Salgan a correr a ritmo parejo por 15 minutos. Traten de hacerlo sin detenerse, a menos que sea muy necesario.</p>	<p>18 <u>¡Lagartijas!</u> Vean cuántas lagartijas pueden hacer. Descansen por 1 minuto y háganlo otra vez.</p>	<p>19 <u>La locomotora</u> Muévanse como una locomotora saltando 10 veces, galopando 10 veces y caminando deslizando los pies 10 veces. Repetir por 15 minutos.</p>	<p>20 <u>¡Levanten el techo!</u> Hagan sentadillas y cuando se levanten alcen los brazos todo lo que puedan. ¡Hagan esto hasta cansarse!</p>	<p>21 <u>Boxeo con la sombra</u> Sin tocar a nadie, den puñetazos hacia abajo, hacia su propia sombra.</p>
<p>22 <u>Saltar a la cuerda</u> Vean en cuántas formas diferentes pueden saltar la cuerda. ¿Pueden hacer una por un minuto sin parar?</p>	<p>23 <u>¡Levanten el techo!</u> Hagan sentadillas y cuando se levanten alcen los brazos todo lo que puedan. ¡Hagan esto hasta cansarse!</p>	<p>24 <u>Salto poderosos</u> Salten lo más alto y lo más lejos que puedan. Hagan 20 saltos seguidos sin parar.</p>	<p>25 <u>Saltar la cuerda</u> Tomar una cuerda para saltar. ¡Salta la cuerda hasta que falles!</p>	<p>26 <u>Hopscotch</u> Dibujen una rayuela y jueguen.</p>	<p>27 <u>Todo el cuerpo</u> 10 sentadillas 10 lagartijas 10 pasos estirados hacia adelante 10 tijeras Repetir</p>	<p>28 <u>La locomotora</u> Muévanse como una locomotora saltando 10 veces, galopando 10 veces y caminando deslizando los pies 10 veces. Repetir por 15 minutos.</p>
<p>29 <u>Salto de esquí</u> Imaginen que son esquiadores. Salten de lado a lado como si bajaran una montaña esquiando. ¡No se olviden de usar los brazos!</p>	<p>30 <u>Aeróbicos</u> 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>31 <u>Todo el cuerpo</u> 10 sentadillas 10 lagartijas 10 pasos estirados hacia adelante 10 tijeras Repetir</p>				

