



Abril de 2020

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.</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 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>2 Abdominales 10 sentadillas 10 elevaciones de pierna 10 bicicletas (echados) 10 abdominales normales ¡Repitan!</p>	<p>3 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. Repitan.</p>	<p>4 Saltos de tijera Saltan con una pierna delante de la otra levantando el brazo opuesto. Abren las piernas y cambian al otro brazo y la otra pierna.</p>
<p>5 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>6 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>7 Lagartijas adentro y afuera Posición para hacer lagartijas (o planchas). Saltan doblando las rodillas hacia adelante. Vuelvan a la posición original. Traten de hacer esto 20 veces sin detenerse. Repitan.</p>	<p>8 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>9 Cambios de pies Saltan cruzando los pies, poniendo adelante un pie diferente cada vez. ¿Cuántas veces lo pueden hacer en un minuto?</p>	<p>10 Inclinar 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>11 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>12 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. Repitan.</p>	<p>13 La locomotora Muévase como una locomotora saltando 10 veces, galopando 10 veces y caminando deslizando los pies 10 veces. Repetir por 15 minutos.</p>	<p>14 Lagartija de lado En la posición de lagartija (o plancha) levantan una mano del piso y pónganse de lado. Mantengan el equilibrio todo lo que puedan. Cambien de lado.</p>	<p>15 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.</p>	<p>16 Sentadillas de pared Espalda contra la pared, rodillas dobladas en ángulo de 90°. Vean quién puede mantener la posición por más tiempo.</p>	<p>17 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>18 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>19 Cambios de pies Saltan cruzando los pies, poniendo adelante un pie diferente cada vez. ¿Cuántas veces lo pueden hacer en un minuto?</p>	<p>20 Saltar a la cuerda Vean en cuántas formas diferentes pueden saltar la cuerda. ¿Pueden hacer una por un minuto sin parar?</p>	<p>21 Saltos de tijera Saltan con una pierna delante de la otra levantando el brazo opuesto. Abren las piernas y cambian al otro brazo y la otra pierna.</p>	<p>22 La locomotora Muévase como una locomotora saltando 10 veces, galopando 10 veces y caminando deslizando los pies 10 veces. Repetir por 15 minutos.</p>	<p>23 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>24 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.</p>	<p>25 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>26 Saltos poderosos Saltan lo más alto y lo más lejos que puedan. Hagan 20 saltos seguidos sin parar.</p>	<p>27 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>28 Abdominales 10 sentadillas 10 elevaciones de pierna 10 bicicletas (echados) 10 abdominales normales ¡Repitan!</p>	<p>29 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>30 Ustedes deciden ¿Cuál fue la actividad favorita de este mes? ¡Háganla otra vez!</p>		

