



Mayo 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 <u>Abdominales de pie</u> 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 <u>Hopscotch</u> Dibujen una rayuela y jueguen.</p>
<p>3 <u>Abdominales</u> 10 sentadillas 10 elevaciones de pierna 10 bicicletas (echados) 10 abdominales normales ¡Repitan!</p>	<p>4 <u>Salto de tijera</u> 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 <u>Aro de hula-hula</u> 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>6 <u>Gusanitos</u> 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>7 <u>Salto de esquí</u> Imaginen que son esquiadores. Saltan de lado a lado como si bajarán una montaña esquiando. ¡No se olviden de usar los brazos!</p>	<p>8 <u>¡Lagartijas!</u> Vean cuántas lagartijas pueden hacer. Descansen por 1 minuto y háganlo otra vez.</p>	<p>9 <u>Cambios de pies</u> Saltan cruzando los pies, poniendo adelante un pie diferente cada vez. ¿Cuántas veces lo pueden hacer en un minuto?</p>
<p>10 <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>11 <u>Triatlón</u> <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>12 <u>La locomotora</u> Muévase como una locomotora saltando 10 veces, galopando 10 veces y caminando deslizando los pies 10 veces. Repetir por 15 minutos.</p>	<p>13 <u>A bailar</u> Pongan su canción favorita e inventen unos pasos de baile.</p>	<p>14 <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>15 <u>Todo el cuerpo</u> 10 sentadillas 10 lagartijas 10 pasos estirados hacia adelante 10 tijeras Repetir</p>	<p>16 <u>Carrera de ruedas</u> Corran en el sitio con las piernas bien abiertas como intentando pisar dentro de una rueda. Traten de correr por 30 segundos.</p>
<p>17 <u>¡Lagartijas!</u> Vean cuántas lagartijas pueden hacer. Descansen por 1 minuto y háganlo otra vez.</p>	<p>18 <u>La locomotora</u> Muévase como una locomotora saltando 10 veces, galopando 10 veces y caminando deslizando los pies 10 veces. Repetir por 15 minutos.</p>	<p>19 <u>Saltar la cuerda</u> Tomar una cuerda para saltar y buscar un amigo. Saltar en turnos hasta que pierdan y pasarle la cuerda al amigo.</p>	<p>20 <u>Tijeras</u> 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>21 <u>Salto poderoso</u> Saltan lo más alto y lo más lejos que puedan. Hagan 20 saltos seguidos sin parar.</p>	<p>22 <u>Salto de tijera poderoso</u> 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>23 <u>Boxeo con la sombra</u> Sin tocar a nadie, den puñetazos hacia abajo, hacia su propia sombra.</p>
<p>24 <u>Abdominales</u> 10 sentadillas 10 elevaciones de pierna 10 bicicletas (echados) 10 abdominales normales ¡Repitan!</p>	<p>25 (Feriado)</p>	<p>26 <u>Deslizándose</u> 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>27 <u>Salto de esquí</u> Imaginen que son esquiadores. Saltan de lado a lado como si bajarán una montaña esquiando. ¡No se olviden de usar los brazos!</p>	<p>28 <u>Ustedes deciden</u> ¿Cuál fue la actividad favorita de este mes? ¡Háganla otra vez!</p>	<p>29</p>	<p>30</p>
<p>31</p>						

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