



Octubre de 2018



Calendario del Movimiento Diario para el Bienestar Físico de la Familia

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1 Salto 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.	2 Rodilla en alto Corran en su sitio levantando las rodillas. Al mismo tiempo levanten los brazos como golpeando hacia arriba alternando izquierda y derecha.	3 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.	4 Pareja Busquen una pareja y practiquen lanzar y atrapar una pelota. Láncela alto y bajo para hacerlo más difícil.	5 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.	6 Saltos de tijera Salten con una pierna delante de la otra levantando el brazo opuesto. Abren las piernas y cambien al otro brazo y la otra pierna.
7 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.	8 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.	9 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.	10 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.	11 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!	12 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.	13 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.
14 Triatlón Nadar: echados sobre la barriga, muevan brazos y piernas. 30 seg. Bici: echados sobre la espalda muevan las piernas, 30 seg. Correr: párense y corran en su sitio durante 30 segundos. Repitan.	15 Jugar a perseguirse Jueguen su juego favorito de perseguirse con sus amigos o su familia después de la escuela.	16 Lagartija de lado En la posición de lagartija (o plancha) levanten una mano del piso y pónganse de lado. Mantengan el equilibrio todo lo que puedan. Cambien de lado.	17 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 sin parar.	18 Sentadillas de pared Espalda contra la pared, rodillas dobladas en ángulo de 90°. Vean quién puede mantener la posición por más tiempo.	19 Rodilla en alto Corran en su sitio levantando las rodillas. Al mismo tiempo levanten los brazos como golpeando hacia arriba alternando izquierda y derecha.	20 Día para estirarse En turnos, cada uno enseña un estiramiento para un músculo distinto. ¿Cuántos estiramientos hicieron?
21 Cambios de pies Saltan cruzando los pies, poniendo adelante un pie diferente cada vez. ¿Cuántas veces lo pueden hacer en un minuto?	22 Baloncesto Jueguen baloncesto 3 contra 3 o hagan como si lanzaran una canasta 20 veces seguidas. Doblen las rodillas y prepárense para lanzar. Salten todo lo alto que puedan y lancen. Repitan.	23 Fútbol Jueguen un partido de fútbol de 3 contra 3 o practiquen el dribbleado corriendo con la pelota de un extremo a otro.	24 Bíceps con botella Con un adulto o miembro de la familia, usen botellas de agua para ejercitar los bíceps (brazos). Si no hay botellas de agua, usen latas de sopa.	25 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.	26 Práctica de fútbol Corran rápidamente en su sitio con las rodillas dobladas. Volteen a la derecha y enfrenten la siguiente pared (sigan corriendo), volteen a la derecha otra vez hasta que regresen al frente.	27 Ustedes deciden ¿Cuál fue la actividad favorita de este mes? ¡Háganla otravez!
28 Salto de lado Pegar dos trozos de cinta en el piso dejando un pie de distancia entre ellos. Saltar de lado a lado tan rápido como puedan en 30 seg. Repitan.	29 Juego familiar Practiquen un juego en familia de patear la pelota en el jardín de la casa o en el parque.	30 Carreras Hoy hagan una carrera en el parque con la familia.	31 Abdominales 10 sentadillas 10 elevaciones de pierna 10 bicicletas (echados) 10 abdominales normales ¡Repitan!	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. 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, ¡INCREDIBLE! Así que agarren hoy a un familiar o a un amigo y ¡PÓNGANSE EN MOVIMIENTO!		

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