



Marzo de 2017



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.</p> <p>En cada actividad diaria, traten de moverse consistentemente sin detenerse por lo menos 15 minutos. Si se mueven por 20 minutos.</p> <p>¡FANTÁSTICO! Si se mueven por 30 minutos, ¡MUCHO MEJOR! Si se mueven por 60 minutos, ¡INCREÍBLE!</p> <p>Así que agarren hoy a un familiar o a un amigo y ¡PÓNGANSE EN MOVIMIENTO!</p>			<p>1 Carreras ¿Cuánto tiempo te demoras en correr una milla? Pídele a un familiar que te tome el tiempo.</p>	<p>2 Atrapadas Practiquen esta destreza atrapando una pelota que les lance alguien.</p>	<p>3 Gusanitos 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>4 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>5 Aventura familiar Salgan hoy a pasear en bicicleta con la familia. Traten de mantener un buen ritmo para que puedan sudar.</p>	<p>6 Invento Con un amigo, inventen un juego nuevo usando una pelota</p>	<p>7 El duende Salten lo más alto que puedan, tratando de chocar los talones por detrás. Repitan por 1 minuto.</p>	<p>8 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>9 Roca, papel, tijera 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>10 Paseo en bici 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>11 A bailar Pongan su canción favorita e inventen unos pasos de baile. Enseñen sus pasos a alguien y después preséntense ante la familia.</p>
<p>12</p> <p>Feriado de la primavera ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p>	<p>13</p> <p>Feriado de la primavera ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p>	<p>14</p> <p>Feriado de la primavera ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p>	<p>15</p> <p>Feriado de la primavera ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p>	<p>16</p> <p>Feriado de la primavera ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p>	<p>17</p> <p>Feriado de la primavera ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p>	<p>18</p> <p>Feriado de la primavera ¡Salgan a hacer un poco de ejercicio!</p>
<p>19 Practiquen una destreza Hagan rebotar una pelota 100 veces con su mano dominante. Cambien y hagan otros 100 con la otra mano.</p>	<p>20 Todo el cuerpo 10 sentadillas 10 lagartijas 10 pasos estirados hacia adelante 10 tijeras Repetir</p>	<p>21 Correr Salgan a correr a ritmo parejo por 15 minutos. Traten de hacerlo sin detenerse, a menos que sea muy necesario.</p>	<p>22 ¡Lagartijas! Vean cuántas lagartijas pueden hacer. Descansen por 1 minuto y hánganlo otra vez.</p>	<p>23 La locomotora Muévanse como una locomotora saltando 10 veces, galopando 10 veces y caminando deslizando los pies 10 veces. Repetir por 15 minutos</p>	<p>24 ¡Levanten el techo! Hagan sentadillas y cuando se levanten alcen los brazos todo lo que puedan. ¡Hagan esto hasta cansarse!</p>	<p>25 Boxeo con la sombra Sin tocar a nadie, den puñetazos hacia abajo, hacia su propia sombra.</p>
<p>26 Saltar a la cuerda Vean en cuántas formas diferentes pueden saltar la cuerda. ¿Pueden hacer una por un minuto sin parar?</p>	<p>27 Tijeras 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>28 Saltos poderosos Salten lo más alto y lo más lejos que puedan. Hagan 20 saltos seguidos sin parar.</p>	<p>29 Caminar Salgan a caminar con un abuelo o el familiar adulto que los cuida.</p>	<p>30 Hopscotch Dibujen una rayuela y jueguen con la familia.</p>	<p>31 Juegos Busquen a sus amigos y jueguen a perseguirse.</p>	

