

MI SEMANA

Actividad (minutos)	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
60							
45							
30							
20							
10							
5							

¡Movámonos juntos!

La actividad física es importante para la salud de todos.

Aunque tenga solo unos minutos libres, hay muchas maneras de mantenerse activo con la familia durante la semana.

Use el otro lado de esta hoja para anotar la cantidad de actividad física que realiza durante la semana.

A continuación hay algunas ideas de como tú y tu familia pueden mantenerse activos juntos.

¡Todo momento cuenta...aprovéchalos!

Si tiene 5 minutos...

- ¡Desafíe a su hijo(a) a una competencia de lagartijas!
- Miren a ver quién puede tocarse las puntas de los dedos de los pies.

Si tiene 10 minutos...

- Use elementos de la cocina, como latas y jarras, para juntos hacer ejercicios de los brazos levantándolos varias veces
- Salten en un solo lugar durante el tiempo que puedan...descansen por dos minutos y vuelvan a repetirlo.
- Bailen con música movida por toda la casa.

Si tiene 15 minutos o más...

- Salgan a caminar por lo menos por 15 minutos y busquen y comenten sobre cosas que les llaman la atención como pájaros, árboles, formas extrañas de nubes o autos preferidos.
- Pateen una pelota de fútbol.
- Lancen una pelota de béisbol o un frisbee
- Pónganse de acuerdo en una meta y hagan una carrera hasta ese punto
- Siéntense en el piso o el césped y estiren las piernas, brazos y espalda.
- Hagan competencia de sentadillas