

CALENDARIO DE PAUSAS ACTIVAS EN FAMILIA

¿Sabías que pasar tanto tiempo en la misma posición puede traer problemas musculares?

Por esta razón te traemos un calendario divertido para tomar pausas activas junto a tu familia!

Dejemos a un lado nuestra silla de trabajo, estudio o simplemente de ver tv y tomémonos unos minutos para estirar nuestro cuerpo de una manera diferente.

MES:

AÑO:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	CAMINANDO COMO EN LA LUNA	DÍA LIBRE	JUGANDO A PISAR SOMBRAS	DÍA LIBRE	JUGANDO A ESTATUAS	DÍA LIBRE	DÍA LIBRE
SEMANA 2	DÍA LIBRE	IMITANDO MUECAS	DÍA LIBRE	CON 5 MINUTOS DE YOGA	DÍA LIBRE	DÍA LIBRE	DÍA LIBRE
SEMANA 3	FLEXIONANDO	DÍA LIBRE	AL ESPEJO HAGO LO QUE HACE EL COMPAÑERO	DÍA LIBRE	SALTANDO	DÍA LIBRE	DÍA LIBRE
SEMANA 4	DÍA LIBRE	CON EJERCICIO	DÍA LIBRE	RECORRIENDO EL SALÓN COMO EN AVIÓN	DÍA LIBRE	DÍA LIBRE	DÍA LIBRE
SEMANA 5	SIMULAMOS QUE JUGAMOS UN DEPORTE	DÍA LIBRE	BAILANDO	DÍA LIBRE	MOVIENDO LOS DEDITOS	DÍA LIBRE	DÍA LIBRE

Instrucciones: Descarga el calendario e imprímelo
Escribe la información del mes y del año.

⊗ Marca las pausas activas realizadas

¡Qué esperas para empezar con tus pautas activas de la manera más divertida!