



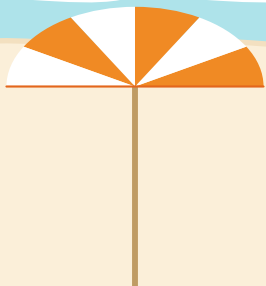
CALENDARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA

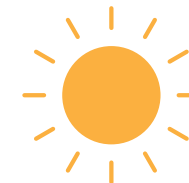
Nuestro Verano en Movimiento

Para peques, papás, mamás y abuelos · Imprímelo, cuélgalo en la nevera y a por ello

ESTE CALENDARIO ES DE LA FAMILIA:

VERANO 20____





CUIDAMOS DE TU CUERPO, MEJORAMOS TU VIDA

Nuestro Verano en Movimiento

Calendario de actividad física en familia · Para peques, papás, mamás y abuelos

1

Apuntad vuestros nombres en la primera columna de cada semana. Toda la familia tiene su fila.

2

Cada día, escribid qué habéis hecho: nadar, bici, palas, paseo... Y cuántos minutos.

3

El domingo, poned la medalla a quien más ha movido el esqueleto y elegid el reto de la semana.

Ideas para rellenar las casillas

PARA LOS PEQUES	PARA TODA LA FAMILIA	PARA ADULTOS	PARA LOS ABUELOS
Palas en la orilla Carreras y relevos Saltar olas Castillos de arena Buscar conchas Bici o patinete Pilla-pilla en el parque	Caminar por la orilla Nadar en la piscina Bici al atardecer Paseo después de cenar Bailar en el salón Excursión de mañana Juegos de playa	Sentadillas con silla Subir escaleras Cargar la nevera Flexiones en la pared Nadar a ritmo Estiramientos al sol Levantarse del suelo	Caminar de puntillas Pata coja al lavarse Paseo suave diario Andar por el agua Movilidad de cuello Equilibrio en línea Estiramientos suaves

En Sevilla, mejor antes de las 11:00 o después de las 19:00. Con 20-30 minutos al día es suficiente. Un día de descanso a la semana también cuenta como plan cumplido.

Metas y premios de la familia

15 DÍAS EN MOVIMIENTO	30 DÍAS EN MOVIMIENTO	EL RETO DEL VERANO
Nuestro premio 	Nuestro premio 	Nuestro premio





Nuestros objetivos de este verano

NUESTRO OBJETIVO	¿QUIÉN?	PARA CUÁNDO	¡CONSEGUIDO!

Por ejemplo: «Bañarnos en el mar 10 días» · «Que Lucía nade sin manguitos» · «Caminar 5 km seguidos por la orilla» · «Que el abuelo pasee cada tarde».

Consejos de vuestro fisio

Agua y sombra. Bebed antes, durante y después. Con más de 35 grados, solo a primera o última hora.

Poco a poco. Empezad fácil y subid despacio. La meta es llegar a septiembre sin lesiones, no batir récords.

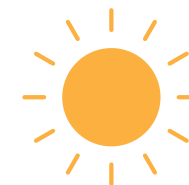
Los abuelos, protagonistas. Fuerza de piernas y equilibrio son la mejor prevención de caídas.

Ojo con la arena blanda. Caminar descalzo por arena seca sobrecarga el pie y el tendón de Aquiles. Mejor por la orilla.

Cansancio sí, dolor no. Si el dolor no cede en 48 horas, o hay hinchazón, consultad con vuestro fisioterapeuta.

¿Rehabilitación en marcha? Meted los ejercicios pautados en el calendario: en familia se cumplen mucho mejor.





SEMANA 1

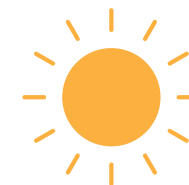
Del ____ / ____ al ____ / ____

NUESTRO EQUIPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Escribid en cada casilla qué actividad ha hecho cada uno y los minutos. Si un día toca descanso, poned «DESCANSO»: también suma.

MEDALLA DE LA SEMANA	EL RETO DE LA SEMANA QUE VIENE	¿CÓMO NOS LO HEMOS PASADO?
_____	_____	Genial / Bien / Nos ha costado





SEMANA 2

Del ____ / ____ al ____ / ____

NUESTRO EQUIPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Escribid en cada casilla qué actividad ha hecho cada uno y los minutos. Si un día toca descanso, poned «DESCANSO»: también suma.

MEDALLA DE LA SEMANA	EL RETO DE LA SEMANA QUE VIENE	¿CÓMO NOS LO HEMOS PASADO?
_____	_____	Genial / Bien / Nos ha costado





SEMANA 3

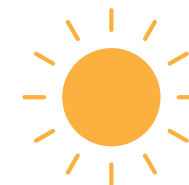
Del ____ / ____ al ____ / ____

NUESTRO EQUIPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Escribid en cada casilla qué actividad ha hecho cada uno y los minutos. Si un día toca descanso, poned «DESCANSO»: también suma.

MEDALLA DE LA SEMANA	EL RETO DE LA SEMANA QUE VIENE	¿CÓMO NOS LO HEMOS PASADO?
_____	_____	Genial / Bien / Nos ha costado





SEMANA 4

Del ____ / ____ al ____ / ____

NUESTRO EQUIPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Escribid en cada casilla qué actividad ha hecho cada uno y los minutos. Si un día toca descanso, poned «DESCANSO»: también suma.

MEDALLA DE LA SEMANA	EL RETO DE LA SEMANA QUE VIENE	¿CÓMO NOS LO HEMOS PASADO?
_____	_____	Genial / Bien / Nos ha costado





¡Lo hemos conseguido! Resumen del verano

DÍAS EN MOVIMIENTO	OBJETIVOS CUMPLIDOS	NUESTRA ACTIVIDAD FAVORITA	EL MÁS CONSTANTE

Nuestra foto del verano en movimiento

Pegad aquí vuestra foto favorita del verano

¿Alguna molestia que no se va?

En De•Fisio Sevilla valoramos a toda la familia y adaptamos el plan a cada caso: fisioterapia, rehabilitación acuática, prevención de caídas y urgencias con cita en el día, también fines de semana y festivos.

622 68 59 95 · Av. Eduardo Dato, 40, local B, Sevilla · defisiosevilla.com

Este calendario es una guía general de promoción de la actividad física y no sustituye a la valoración de un profesional sanitario. Si existe una lesión, una patología o una cirugía reciente, consulta con tu fisioterapeuta antes de iniciar cualquier actividad.

