

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>30 Intenta este entrenamiento de danza 8 golpes de puño saltando 4 grapevine a la der 4 grapevine a la izq 8 golpes de puño saltando Repite Canción sugerida: "Party Rock" by LMFAO</p>	<p>31 Escalones Has escalones hacia arriba en las escaleras. Arriba, arriba, abajo, abajo cuenta como uno. Haz 10 tan rápido como puedas. Descansa y haz 10 más.</p>	<p>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD -Mes de la Salud y Seguridad Ocular Infantil -Mes de Concientización de las Inmunizaciones.</p>		<p>SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física al día. Cada sesión de actividad física debe terminar con estiramientos de enfriamiento que ayudan a reducir los dolores y a evitar lesiones. ¡Disfruta de los ejercicios!</p> <p>Imágenes prestadas de www.forteyoga.com</p>		<p>1 Pose de Bebé Feliz Estira las piernas como desafío.</p> 
<p>2 Ciudad Patada 10 patadas laterales 10 patadas frontales 10 patadas atrás ¡Haz diez de cada lado!</p>	<p>3 Saltos en Estrella Salta separando brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite.</p>	<p>4 Hacer un cumplido a alguien Hoy, haz un cumplido a alguien. Ejemplos: -Ese peinado te queda bien. -Me gusta como eres tan atento.</p>	<p>5 4 Paredes Haz cada ejercicio de frente a una pared de la habitación por 30 segundos: deslizamiento lateral, grapevine a la izquierda y derecha, golpes con base amplia, saltos verticales.</p>	<p>6 Desintoxicación del aparato ¿Puedes sobrevivir sin tu teléfono, computadora, televisión o internet? Tratar de no usar estos aparatos por dos horas.</p>	<p>7 Sal a jugar. A las escondidas, la mancha, el avión, hula hoops, pogo stick. ¡Tú decides!</p>	<p>8 Equilibrio en la acera Dibuja diversas líneas en el piso de la acera con tiza Camina sobre ellas poniendo un pie delante del otro para practicar equilibrio.</p>
<p>9 Caminata de Oso Camina alternando manos y pies, con el trasero en alto. Continúa atravesando la habitación.</p>	<p>10 Ochos Locos 8 jumping jacks 8 sacudidas locas (sacúdete como quieras) 8 elevación de rodillas 8 saltos de tijeras</p>	<p>11 Intenta este entrenamiento de danza 8 golpes de puño saltando 4 grapevine a la der 4 grapevine a la izq 8 golpes de puño saltando Repite Canción sugerida: "Party Rock" by LMFAO</p>	<p>12 En la acera, alterna entre salticar, caminata rápida y trote.</p>	<p>13 Mirar a las estrellas Por la noche, siéntate afuera con un adulto y observa las estrellas. ¿Qué notas? ¿Cuántas estrellas puedes ver? ¿Qué oyes? ¿Qué hueles?</p>	<p>14 Salto Largo Elige un punto de partida y salta tan lejos como puedas. Hazlo 3 veces y mide qué tan lejos llegas.</p>	<p>15 Saltos Laterales Salta de lado a lado sobre una línea imaginaria. Haz tantos como puedas por 20 segundos. Descansa por 10 segundos y repite.</p>
<p>16 Prepararse los domingos Haz una cosa hoy para preparar por la semana. Ejemplos: -Haz la mochila. -Revise la tarea. -Escoja la ropa que vas a poner para la semana.</p>	<p>17 Una Nota por la noche Escriba una nota de tus pensamientos antes de dormir y revisala el próximo día.</p>	<p>18 Juega a Atrapar Con cualquier pelota juega a atrapar con la familia o amigos. Mantén la vista en la pelota. Atrapa con las manos y no con el cuerpo.</p>	<p>19 Sal a jugar. A las escondidas, la mancha, el avión, hula hoops, pogo stick. ¡Tú decides!</p>	<p>20 Cardio y Estiramiento Corre en el sitio por 30 segundos, luego estira las piernas por 10 segundos más. Repite 3 veces. Haz la pose de sentadilla yogui.</p>	<p>21 Caminata Cangrejo Camina como cangrejo alrededor de la sala. Reúne a tu familia o amigos y hagan una carrera.</p>	<p>22 Lucha de pies Tú y tu compañero se toman de los hombros. Traten de tocar, con su pie, el pie de la otra persona sin dejar que te toquen tu pie.</p>
<p>23 Ochos Locos 8 jumping jacks 8 sacudidas locas (sacúdete como quieras) 8 elevación de rodillas 8 saltos de tijeras</p>	<p>24 Saltos en Estrella Salta separando brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite.</p>	<p>25 Caminata de Veo-Veo Sal a caminar con la familia y jueguen a Veo-Veo.</p>	<p>26 Levántate y Sacúdete Al pararte de la cama sacude tu cuerpo de cualquier manera. ¿Ya te despertaste? Bien, ahora salta de arriba a abajo 10 veces.</p>	<p>27 Pausa para gracias Pare por algunos minutos cuando estás ocupado y piense en 5 cosas que agradece.</p>	<p>28 Un Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.</p>	<p>29 Locomoción Lateral En la acera alterna entre salticar, caminata rápida, y trote.</p>