

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1 Limbo Haz que 2 personas sostengan un palo de escoba. Túrnense pasando por debajo arqueando la espalda hacia atrás. Bajen el palo después de cada logro. ¿Qué tan bajo puedes llegar?	2 Pose de Sentadilla de Yoghi Mantén la pose por 30 segundos y repite. 	3 Ranas Musicales Es como las sillas musicales pero los jugadores saltan como ranas que se sientan en nenúfares (almohadas).	4 Pose de Bote Sostén la pose del Bote 3 veces por 15 segundos. 	5 Esgrima de pies En pareja, pongan sus manos en los hombros del otro. Traten de tocar los pies del otro con sus pies, sin dejarse tocarse los propios.	6 El valor de una moneda ¿Cuánto vale la moneda de un cuarto? Haz 25 de: Saltar, Elevar rodillas, Pasos hacia atrás
7 Enfrentamiento de Palabras Activas Escribe todas las palabras activas que conozcas. Al terminar actualálas.	8 Pose del Pez Sostén la pose del pez por 60 segundos. Descansa y hazlo 60 segundos más. 	9 Veo Veo Caminando Sal a caminar con la familia mientras juegan "Veo Veo"	10 Arrástrate como Foca Boca abajo, brazos al frente. Usa los brazos para jalar tu cuerpo manteniendo las piernas y espaldas rectas.	11 Pon tu canción favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios.	12 Elige el Menú Habla con quien prepara la comida en casa. Elige comidas saludables y deliciosas.	13 Pose de Sentadilla de Yoghi Mantén la pose por 30 segundos y repite. 
La Semana del Acto de Generosidad Inesperado						
14 Leer y discutir Lea el libro ¿Ha llenado un balde hoy? por Carol McCloud, que también es un video de YouTube . ¿Cómo puedes llenar los cubos de personas esta semana?	15 Llame a un Amigo Llame a un amigo o familiar para saber cómo está.	16 Sonreír Sonríe a todos los que ves hoy.	17 Día del acto de generosidad inesperado Haz un acto de bondad por alguien y animalo a que lo pague.	18 Hacer una tarjeta de agradecimiento Haga una tarjeta de agradecimiento para un maestro, cuidador o familiar.	19 Tú primero ¡Deja que alguien vaya antes que tú en el patio de recreo, en una tienda o en cualquier otro lugar que puedas imaginar!	20 Ayudar en la casa Haga algo útil en la casa como limpiar su habitación, sacar la basura o doblar la ropa.
21 Hacer un cumplido a alguien. Hoy, haz un cumplido a alguien. Ejemplos: -Ese peinado te queda bien.	22 Doble el deber Ir a dar un paseo con un padre o tutor y llevar una bolsa de plástico. Recoge el papel o la basura que ves a lo largo de tu paseo.	23 Brazos Locos Hazlo tan rápido como puedas: 10 Círculos de brazos hacia atrás 10 golpes al frente 10 Subir el techo Repite 3 veces	24 Pose de la Grulla Esto es un reto. Manos en el suelo, inclínate hacia adelante y equilibra las rodillas en los codos. 	25 Caminata de Oso Sobre manos y pies camina moviendo la mano derecha y el pie izquierdo. Repite del otro lado. Continúa mientras atraviesas la habitación.	26 4 Paredes Haz un ejercicio diferente frente a cada pared del cuarto por 30 segundos -deslice lateral -Paso cruzado izq. y der. -golpes con pies sep. -saltos verticales	27 Perro Hacia Abajo Sostén la pose 3 veces X 20 segundos. Trata de levantar una pierna como reto adicional. 
28 Lectura y movimiento Escoge un libro para leer y selecciona un verbo (palabra de acción) que se repita muchas veces. Cada vez que leas ese verbo, párate y vuelve a sentarte.	CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD <ul style="list-style-type: none"> Mes Nacional del Corazón Mes Nacional de Salud Dental Infantil Mes de Concientización de la Violencia en las Relaciones de Adolescentes La Semana del Acto de Generosidad Inesperado – 14th-20th Día del acto de generosidad inesperado – 17th 				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! Imágenes prestadas de www.forteyoga.com	