

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
31 Repite tu actividad favorita de este mes y escribe 2-3 metas de actividad física que quieras lograr en 2018. Puede ser un salto de cuerda o correr una distancia sin parar.	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!		CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD Mes de los Juguetes y Regalos Seguros (prevención de la ceguera) Imágenes prestadas de www.forteyoga.com		1 Lleva un diario de alimentación de todo lo que comas en este mes. Ingiere dulces en moderación.	2 Es temporada de fiestas Ayuda a colgar las luces y decoraciones dentro y fuera de la casa.
3 Círculo de Ejercicios Pide a cada familiar que haga un ejercicio para que los otros lo copien. Hagan 20 reps de cada ejercicios. Varíen los grupos musculares.	4 Jueguen un juego de fútbol americano, baloncesto, tenis de mesa, raqueta o voleibol con tus amigos.	5 Por arriba y por debajo Pasa el balón medicinal o balón de peso similar con un amigo entre las piernas y sobre la cabeza. Hagan 15 y cambien de posición.	6 Sostén los brazos al frente, a los lados y cerca de las orejas por 1 minuto cada uno sin descansar. Si piensas que es fácil, inténtalo.	7 Ejercicios en la escalera de agilidad. Construye una escalera de agilidad con tape o tiza. -Levantamiento de rodillas (1 pie en cada cuadro). -Dentro, dentro, fuera, fuera (frente y lado de la escalera) -2 pies en 2, Por encima y 2 pies afuera (frente y lado de la escalera). Repite todos los ejercicios 5 veces.	8 Sostén la posición del Bote 3 veces por 3 segundos. No agarres las piernas. Practica la Pose del Águila del mes pasado también. 	9 Entrenamiento de intervalos Trota por 2 min. Camina por 1 min. Corre por 1 min. Camina por 1 min. Repite 5 veces y recuerda estirar para enfriar.
10 Servicio Comunitario Compra un juguete seguro que promueva la forma física como un balón de fútbol o hula hoop. Regálénlo a una familia necesitada u obra de caridad.	11 Gradas Ve a las gradas de tu escuela y trota de arriba a abajo. ¿Cuántas veces puedes hacerlo sin parar? Si no hay gradas usa las escaleras.	12 Día de Brazos 20 depresión de tríceps 15 lagartijas 10 lagartijas brazos abiertos 5 lagartijas en diamante	13 Prende la música y baila en la casa o juega un juego interactivo como Just Dance o Wii Sports!	14 Salta la cuerda tan rápido como puedas por 1 minuto; descansa por 1 minuto. Repite 5 veces.	15 Busca una receta para las fiestas que sea saludable y prepárala para tus familiares y amigos.	16 Abrígate Sal a caminar de noche con la familia y disfruta de las luces y decoraciones de las fiestas.
17 Toma una lección de forma física en grupo o sigue un video de entrenamiento. Otra opción es hacer escalones con la música por 10 minutos. Invita a la familia.	18 Competencia de planchas laterales A ver quién de la familia sostiene la plancha lateral por más tiempo. Hagan ambos lados.	19 Pasos a fondo con saltos Eleva los brazos y explota para elevarte. Repite 3 veces por 30 segundos. Trata de batir tu record.	20 Practica todos los saltos de cuerda que te sepas: hacia atrás, con una pierna, tijeras, talón a talón y punta a punta. ¿Los puedes conectar todos?	21 Mira una película de las fiestas con la familia. Haz ejercicios de acondicionamiento durante los comerciales (sentadillas, abdominales, jumping jacks, lagartijas, etc.)	22 Sal a disfrutar del trineo o construir un muñeco de nieve. Si no hay nieve, se creativo e inventa un juego en familia.	23 Cuando salgas a pasear en carro hoy, estacionate tan lejos como puedas de tu destino. Acumula pasos extra.
24 Ejercicios en cuadrado Corre al frente, de lado, de espaldas y de lado por 15 yardas cada vez para formar un cuadrado Hazlo tan rápido como puedas en 1 minuto. Repite 5 veces.	25 ¿Recuerdas la pose del Perro Boca Abajo de Septiembre? La pose del Delfín es igual excepto que se hace sobre los antebrazos. Sostenla por 10 segundos 	26 Deslízate por 4 pasos a la derecha y haz sentadilla; hacia la izquierda y sentadilla. Haz 3 series de 10 reps. Mantente bajo en los deslizamientos con los pies separados durante la sentadilla.	27 Mantente durante Cien Boca arriba, eleva ligeramente los hombros y las piernas. Bombea los brazos vigorosamente en un rango de 6 pulgadas. Haz 100 repeticiones 2 veces.	28 Organiza carreras de velocidad con tus amigos y parientes en la pista de la escuela. ¿Quién es el más rápido? Hagan estiramientos para enfriar al finalizar.	29 Lagartijas con Balón de Compresión Haz 10 lagartijas con una mano sobre un balón de compresión. Cambia de manos y repite.	30 Dribla un balón de baloncesto 200 veces con la mano derecha y 200 con la izquierda. Compite con tus amigos.