




Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<p>Noticias de Salud :</p> <p>- Mes nacional de la nutrición</p> <p>- Marzo 6-10: Semana nacional del desayuno escolar</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>1 Limpieza de cangrejo Organiza tu cuarto caminando como un cangrejo. Carga cosas sobre tu barriga y guárdalas donde pertenecen.</p>	<p>2 El valor de un cuarto ¿Cuánto vale un cuarto? Haz 25: Salticar, Saltar, Levantamientos de Rodillas, Caminar hacia atrás.</p>	<p>3 Aplauda y Atrapa Lanza un objeto suave al aire. ¿Cuántas veces puedes aplaudir antes de atraparlo?</p>	<p>4 Se creativo e inventa diferentes maneras de saltar la cuerda. ¿Puedes saltar sin parar haciendo todos los estilos?</p>	
<p>5 Carrera de Marcha Escoga una distancia y desafía a un amigo a una carrera de velocidad al caminar. ¡No correr!</p>	<p>6 ¡Comienza la semana nacional del desayuno escolar! 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>7 Caminata de Oso Camina alternando manos y pies, con el trasero en alto. Continúa atravesando la habitación.</p>	<p>8 Brazos Locos Haz tan rápido como puedas: 10 Círculos de brazos de adelante a atrás 10 Golpes al frente 10 Sube el techo Repite 3x</p>	<p>9 Pose de caña de azúcar Sostén la pose de caña de azúcar por 30 segundos por lado.</p> 	<p>10 Limbo Usa un palo de escoba sostenido por 2 personas. Túrnense pasando por debajo inclinándose hacia atrás. Bájenlo después de cada pasada. ¿Qué tan bajo puedes llegar?</p>	<p>11 Los ojos locos 8 lagartijas 8 saltos hacia adelante 8 saltos de rana (en manos y pies) 8 saltos verticales (tan alto como puedas) Repite 3 veces</p>
<p>12 Entre rodillas Obtén objetos redondos de diferentes tamaños. Coloca cada objeto entre tus rodillas, empezando con el más pequeño, y camina por tu casa sin dejarlo caer.</p>	<p>13 Pose de Bebé Feliz</p>  <p>Estira las piernas como desafío.</p>	<p>14 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>15 Pase de Pecho Practica el pase de pecho contra una pared. Recuerda de dar un paso hacia el objetivo.</p>	<p>16 Pon una cinta adhesiva en el piso y salta de adelante a atrás tan rápido como puedas por 30 segundos.</p>	<p>17 Palabras Clave Al ver la TV cada vez que escuches las palabras clave haz 10 jumping jacks. <u>Palabras clave:</u> verde, San Patricio, suerte, Leprechaun.</p>	<p>18 Trucos atrapando Tira un balón al aire y trata de hacer estos trucos, antes de atraparlo: 1. Toca tu nariz 2. Aplauda dos veces 3. Dale una palmada a alguien 4. Gira/ da una vuelta</p>
<p>19 Tratar de correr de un extremo de la calle a la otra. Tener un miembro de la familia que le tome el tiempo.</p>	<p>20 Pretender! Pretender : -Siéntate en una silla durante 10 segundos -Tirar Una pelota de baloncesto 10 veces -Monta un caballo -Ser Una rana -Levantar un coche</p>	<p>21 Paseo Comercial Durante una pausa publicitaria dar un paseo por toda la casa Todavía un comercial? Ir de nuevo esta vez aumenta la velocidad al caminar para que no se pierda nada!</p>	<p>22 Carrera caminando Elige una distancia y reta a un amigo a una carrera caminando. Sin correr.</p>	<p>23 Baila, baila Toca tu música favorita en la radio. Baila toda la canción como quieras.</p>	<p>24 Mancha de Brazo y pierna Como la Mancha normal pero si te tocan un brazo o pierna no lo puedes usar. Si te tocan ambas piernas comienza un juego nuevo.</p>	<p>25 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.</p>
<p>26 Rastreo de Ejercito Colocar boca abajo descansando en sus antebrazos. Arrastrarse a través del cuarto arrastrando su cuerpo como si se está moviendo debajo del alambre de púas.</p>	<p>27 Hacer esto: -Brincar en una pierna 30 veces , cambia de pierna -Tomar 10 pasos de gigante -Camina De rodillas -Haz un baile tonto -Sprint durante 10 segundos</p>	<p>28 Ajuste el Menú Hablar con los que cuidan de usted acerca de la elección del menú de la cena. Recoger los granos enteros y verduras.</p>	<p>29 Salto Vertical Salta tan alto como puedas 10 veces.</p>	<p>30 Pose de Muñeca de Trapo Sostén la pose de Muñeca de Trapo por 30 segundos.</p>  <p>Repite.</p>	<p>31 Elige tu actividad favorita de este mes y repítela.</p>	