






Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<p>SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar se acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ser seguido por tramos de enfriamiento que ayudan a reducir el dolor y evitar lesiones.</p>		<p>Noticias de Salud :</p> <ul style="list-style-type: none"> Las frutas y verduras – Mes de Más Importa Mes de la conciencia La obesidad Nacional de la Infancia Mes de Concientización Nacional de Yoga Mes de Granos integrales 			<p>1 El yoga es una buena manera de aliviar el estrés. Trate Savasana, considerada como la pose de yoga más difícil! Totalmente relajarse y despejar su mente.</p> 	<p>2 Paseo Comercial Durante una pausa publicitaria dar un paseo por toda la casa. Todavía esta vez aumenta la velocidad al caminar para que no se pierda nada!</p>
<p>3 Practica de Solapada El uso de un cesto de la ropa vacía o un cubo, la práctica lanzando un objeto pequeño en el interior. Cada vez que lo hacen dar un paso atrás.</p>	<p>4 Globo de Rebote Inflar un globo. ¿Se puede mantener el globo en el aire? Para un desafío añadir otro globo. Prueba con un socio</p>	<p>5 Rodillas Altas y Estiramiento Rodillas altas durante 30 segundos y luego se extienden a una parte del cuerpo. Repita el estiramiento de una nueva parte del cuerpo cada vez.</p>	<p>6 Jugar "Simon Says" Alguien que sea " Simon "y todos los demás tienen que hacer lo que Simón dice, pero sólo cuando él / ella dice " Simón dice " en primer lugar.</p>	<p>7 Patinadores Brinca a la derecha con su pie izquierdo detrás de usted con las rodillas dobladas y el cuerpo bajo. Repita el movimiento hacia la izquierda. Completar 10 de descanso y repetirlo</p>	<p>8 Los 8 Locos 8 saltos 8 batidos tontas (sólo agitar tan tonto como puedas) 8 rodillas altas 8 saltos de tijera</p>	<p>9 Pose Sentados adelante plegado Mantenga la posición</p>  <p>durante 1-3 minutos de respiración profunda que va más profundamente en la pose. Descansar si es necesario.</p>
<p>10 Locomotora de la Acera A lo largo de las aceras se alternan entre saltos, velocidad al caminar, y correr.</p>	<p>11 Manos y Rodillas Actitud del Balance</p>  <p>Mantenga la posición durante 30-60 segundos, cambie de lado y repita.</p>	<p>12 Salto Largo Elija un punto de partida y saltar lo más lejos que puedas. Intenta 3 veces diferentes para ver qué tan lejos puede ir.</p>	<p>13 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>14 Hacer esto: -Brincar en una pierna 30 veces , cambia de pierna -Tomar 10 pasos de gigante -Camine De rodillas -Haz un baile tonto -Sprint durante 10 segundos</p>	<p>15 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>16 Jugar a las atrapadas Coge cualquier tipo de pelota y jugar a la pelota con un miembro de la familia o un amigo. Mantenga sus ojos en la pelota y atraparla con sus manos no su cuerpo.</p>
<p>17 Familia Aventura Ir a dar un paseo con su familia en un sendero que nunca ha viajado antes.</p>	<p>18 Cardio y Estiramiento Correr en un lugar fijo durante 30 segundos y luego estirar cada pierna durante 10 segundos. Repetir 3 veces. Probar la pose de la estocada baja.</p>	<p>19 Los 8 Locos 8 saltos 8 batidos tontas (sólo agitar tan tonto como puedas) 8 rodillas altas 8 saltos de tijera</p>	<p>20 Paracaídas Con un amigo o miembro de la familia utilizar una sábana como un paracaídas en educación física. Levante hacia arriba y abajo para mover el aire por debajo de la hoja.</p>	<p>21 Pose de Estocada Inferior Mantenga la posición durante 30-60 segundos, respirando profundamente. Cambia de pierna y repita.</p> 	<p>22 Los Altos de Estrellas Salta hacia arriba con los brazos y las piernas extendidas como una estrella. Haga 10. Luego descansa y repetir.</p>	<p>23 Crear un Juego Use su imaginación y hacer un juego usando una pelota, un calcetín, y una cuerda para saltar.</p>
<p>24 Salud y Familia Día de la Salud Después de una cena saludable, salir a la calle para caminar con su familia . Puede reproducir I Spy o tener una carrera a pie para hacerlo más divertido.</p>	<p>25 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>26 Salto Vertical Saltar tan alto como puedas durante 30 segundos. Repetir.</p>	<p>27 Carrera de Marcha Escoga una distancia y desafía a un amigo a una carrera de velocidad al caminar. ¡No correr!</p>	<p>28 Tag de Brazo y Pierna Un juego regular de tag, pero si alguien toca el brazo / pierna que ya no puede usar esa parte del cuerpo. Si se marcan las dos piernas iniciar una nueva ronda.</p>	<p>29 Trate Savasana de nuevo. Totalmente relajarse y despejar su mente.</p> 	<p>30 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>