







Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>1 El Yoga es excelente para aliviar el estrés. Prueba con Savasana, considerada una de las poses más difíciles. Te relaja y aclara tu mente.</p> 	<p>2 Salto de Estrella</p> <p>Salta hacia arriba con los brazos y piernas separados como una estrella. Haz 10, descansa y repite.</p>	<p>3 Pose de la Grulla !Es un reto! Pon las manos en el suelo. Inclínate hacia adelante y equilibra las rodillas sobre los codos.</p> 	<p>4 4 Paredes</p> <p>Haz un ejercicio diferente de frente a cada pared de la habitación por 30 seg. -Deslizamientos laterales - grapevine a izq. y der. -golpes con piernas separadas -saltos verticales.</p>	<p>5 Práctica de Puntería</p> <p>Cuelga unos blancos y trata de pegarles con una pelota. Si le pegas aléjate. Sigue moviéndote más lejos.</p>	<p>6 Tacitas de Té</p> <p>Pon las manos en el suelo y toca la frente suavemente al suelo mientras equilibras los codos sobre las rodillas.</p>	<p>7 Día Mundial de la Salud</p> <p>¿Sabías que la actividad física regular a intensidad moderada puede ayudar a prevenir la diabetes? Sal a caminar con un adulto y hablen de otras maneras de prevenir la diabetes.</p>
<p>8 Cortes Comerciales ¿Puedes mantener una sentada en la pared durante todo un comercial de televisión?</p>	<p>9 10 Pasos a fondo con salto</p> <p>Haz un paso a fondo con la pierna derecha; aun estando abajo salta y cae en paso a fondo con la pierna izquierda..</p>	<p>10 Tabata</p> <p>Salto agrupados 20 seg. de trabajo 10 seg. de descanso 8 series</p>	<p>11 Pose del Pez</p> <p>Mantén la pose del Pez por 60 segundos. Descansa a y mantén por 60 segundos más.</p> 	<p>12 Reto de Drible</p> <p>Dribla un balón 100 veces con cada mano. ¿Puedes hacerlo bien 100 veces con cada mano mientras caminas?</p>	<p>13 Ejercicios con Cartas</p> <p>Usa un juego de cartas. Toma una carta y haz los ejercicios dependiendo del palo. Los reyes valen 15. Pica – jumping jacks Trébol – Sentadillas. Corazón – escaladores Diamantes – Tú eliges.</p>	<p>14 Brazos locos</p> <p>Haz tan rápido como puedas: 10 Círculos de brazos hacia adelante y atrás 10 golpes hacia el frente 10 Sube el Techo Repite 3 veces.</p>
<p>15 Aventura Familiar</p> <p>Ve a caminar con tu familia. Varíen la velocidad, a veces rápido y a veces a velocidad media.</p>	<p>16 Salta la cuerda con música.</p> <p>¿Puedes saltar durante toda una canción?</p>	<p>17 ¿Qué tan rápido eres?</p> <p>Elige una distancia y mide qué tan rápido puedes correr.</p>	<p>18 Desliza, desliza, corre</p> <p>Deslízate a la izq. 10 pasos, haz 10 a la derecha, y luego corre rápido por 10 segundos.</p>	<p>19 Pose de la Guirnalda</p>  <p>Practica tu equilibrio con esta pose.</p>	<p>20 Tabata</p> <p>Salto agrupados 20 seg. de trabajo 10 seg. de descanso 8 series</p>	<p>21 Cortes Comerciales</p> <p>¿Puedes sostener una plancha durante todo el comercial?</p>
<p>22 Atrapar</p> <p>Toma cualquier pelota y juega a atrapar con tu familia. Mantén la vista en la pelota y atrapa con las manos y no con el cuerpo.</p>	<p>23 Pose de la Silla</p> <p>Sostén por 30 segundos. Relájate y repite.</p> 	<p>24 Equilibrio</p> <p>De pie sobre el pie derecho, levanta la rodilla izq. a 90 grados. Toca los dedos del pie sin caerte. Repite 10 veces y cambia de lado.</p>	<p>25 Salta, salta</p> <p>Salta de lado a lado sobre un objeto por 1 minuto sin parar. Repite pero de adelante a atrás. Repite ambos dos veces.</p>	<p>26</p> <p>Prende tu música favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios.</p>	<p>27 Plancha con platos de cartón</p> <p>Posición de plancha con los pies sobre platos de cartón. Haz 30 de cada uno: -escaladores -abrir y cerrar pies -rodillas al pecho.</p>	<p>28 Salto de Escalón</p> <p>En un escalón o banco salta de arriba a abajo 50 veces. Ten cuidado. Descansa si lo necesitas.</p>
<p>29</p> <p>En la acera, alterna entre salticar, caminata rápida, y trotar.</p>	<p>30 Haz Savasana de nuevo. Úsalo para relajarte y descansar todo el año.</p> 	<p>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mes de Concientización del Autismo • Mes de Concientización de Abstraído al Manejo • Mes de Concientización del Estrés • 7 de abril: Día Mundial de la Salud 		<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>		