



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD -Día Nacional de Educación Física y Deportes (Mayo 1-7) -Mes Nacional de la Salud Mental - Mes Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes		1 Saltos en Línea Salta de adelante a atrás y de lado a lado sobre una línea tan rápido como puedas por 30 segundos.	2 Juega a Atrapar Con cualquier pelota juega a atrapar con tu familia. Mantén la vista en la pelota y atrapa con las manos y no con el cuerpo.	3 Corridas Cortas Mide tu agilidad. Pon 2 objetos a 10 yardas de distancia. Corre para recoger uno a la vez.	4 Jab, Jab, Cruza Jab dos veces con el puño derecho y luego golpea al otro lado con el puño izquierdo. Haz 10 y cambia de lado.	5 Práctica de Puntería Cuelga unos blancos y trata de pegarlos con la pelota. Si le pegas, da un paso atrás. Sigue caminando hacia atrás.
6 Mini Baile 8 golpes de puño saltando 4 grapevine a la der4 grapevine a la izq 8 golpes de puño saltando Repite. Canción sugerida: "Party Rock" by LMFAO	7 Mancha de la Cigüeña Juega a la Mancha saltando en un pie como una cigüeña. Mantente dentro de los límites.	8 Eres una Rana Practica saltos de rana avanzando tanto como puedas en 30 segundos. Repite 5 veces tratando de llegar más lejos.	9 Patadas de Momia Cruza los brazos al frente mientras saltas y pateas los pies de izquierda a derecha.	 10 Salta la Cuerda Punta Talón Salta en el pie izq y toca con la punta derecha. Repite a la inversa. Nota: Mantén el cuerpo sobre el pie de apoyo.	11 Saltos en Tijera Salta con pierna derecha al frente e izquierda atrás, alternando piernas. Mueve los brazos en sentido opuesto a los pies. Haz 3 series de 10.	12 Alrededor de la casa Ve cuántas veces puedes correr alrededor de la casa sin para. Mide el pulso al terminar.
13 Circuito del Flojo Hazlo al ver tu programa de TV favorito. 10 Depresiones de silla 10 Abdominales con pies debajo del sofá 10 Sentadillas	14 Drible de Fútbol Dribla un balón 100 veces con los pies. Atrapa el balón y tócalo 100 veces con los pies	15 ¿Qué tan rápido eres? Elige una distancia y mide qué tan rápido puedes correrla.	16 Salto de Estrella Salta abriendo brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite.	17 4 Paredes Haz un ejercicio diferente frente a cada pared por 30 segundos -deslizamiento lateral -grapevine a la izquierda y derecha -golpes con piernas separadas -saltos verticales	18 Tabata Burpees 20 segundos de trabajo 10 segundos de descanso 8 series	19 Cardio Caminata forzada, trote o carrera por 10 minutos hoy. Enfría con estiramientos de pantorrillas, de cuádriceps, y en cortaplumas.
20 Equilibrio Practica el equilibrarte en un pie sobre un escalón, acera o riel en el parque. Trata de llevar la rodilla a un ángulo de 90 Grados. Cambia de lado.	21 Saltos de Escalón En un escalón o banco salta de arriba a abajo 50 veces. Ten cuidado. Descansa si es necesario.	22 Pose de Águila Sostén la pose de águila 2 veces x 20 segundos.	 23 Escaleras Sube corriendo las escaleras de tu casa o apartamento tan rápido como puedas. Baja caminando y repite. Trata de dejar un escalón de por medio.	24 Patadas 20 patadas laterales 20 patadas frontales 20 patadas traseras	25 Estiramiento en péndulo De pie frente a una cerca. Balancea una pierna adelante y atrás como péndulo de reloj y di: "tick, tock" cada vez.	26 Levántate y Sentadilla Cada vez que te levantes de tu asiento hoy, haz 5-10 sentadillas antes de caminar.
27 Prende la música y baila por la casa o juega un juego interactivo como "Just Dance".	28 Entrenamiento de Intervalos Trota por 2 minutos Camina por 1 minuto Corre por 1 minuto Camina por 1 minuto. Repite 5 veces. Enfría y estira.	29 Jacks en Tijeras Al saltar haz tijeras con las piernas. Pierna derecha al frente, eleva el brazo izquierdo y viceversa. 4 series de 25	30 Sal afuera Pasa tiempo al aire libre con la familia y amigos hoy. Deja los teléfonos en casa y ve a caminar.	31 Pose de Puente Boca arriba, pon las manos y pies en el suelo. Empuja el abdomen hacia arriba.	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.fortevoga.com	