


SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p><b>30</b> Intenta este entrenamiento de danza 8 golpes de puño saltando 4 grapevine a la der 4 grapevine a la izq 8 golpes de puño saltando Repite Canción sugerida: "Party Rock" by LMFAO</p>	<p><b>31 Escalones</b> Has escalones hacia arriba en las escaleras. Arriba, arriba, abajo, abajo cuenta como uno. Haz 10 tan rápido como puedas. Descansa y haz 10 más.</p>	<p><b>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD</b> -Mes de la Salud y Seguridad Ocular Infantil -Mes de Concientización de las Inmunizaciones.</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>Imágenes prestadas de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a></p>		<p><b>1 Pose de Bebé Feliz</b> Estira las piernas como desafío.</p> 
<p><b>2 Ciudad Patada</b> 10 patadas laterales 10 patadas frontales 10 patadas atrás  ¡Haz diez de cada lado!</p>	<p><b>3 Saltos en Estrella</b> Salta separando brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite.</p>	<p><b>4 Hacer un cumplido a alguien</b> Hoy, haz un cumplido a alguien. Ejemplos: -Ese peinado te queda bien. -Me gusta como eres tan atento.</p>	<p><b>5 4 Paredes</b> Haz cada ejercicio de frente a una pared de la habitación por 30 segundos: deslizamiento lateral, grapevine a la izquierda y derecha, golpes con base amplia, saltos verticales.</p>	<p><b>6 Desintoxicación del aparato</b> ¿Puedes sobrevivir sin tu teléfono, computadora, televisión o internet? Tratar de no usar estos aparatos por dos horas.</p>	<p><b>7 Sal a jugar.</b> A las escondidas, la mancha, el avión, hula hoops, pogo stick. ¡Tú decides!</p>	<p><b>8 Equilibrio en la acera</b> 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><b>9 Caminata de Oso</b> Camina alternando manos y pies, con el trasero en alto. Continúa atravesando la habitación.</p>	<p><b>10 Ochos Locos</b> 8 jumping jacks 8 sacudidas locas (sacúdete como quieras) 8 elevación de rodillas 8 saltos de tijeras</p>	<p><b>11</b> Intenta este entrenamiento de danza 8 golpes de puño saltando 4 grapevine a la der 4 grapevine a la izq 8 golpes de puño saltando Repite Canción sugerida: "Party Rock" by LMFAO</p>	<p><b>12</b> En la acera, alterna entre salticar, caminata rápida y trote.</p>	<p><b>13 Mirar a las estrellas</b> Por la noche, siéntate afuera con un adulto y observa las estrellas. ¿Qué notas? ¿Cuántas estrellas puedes ver? ¿Qué oyes? ¿Qué hueles?</p>	<p><b>14 Salto Largo</b> Elige un punto de partida y salta tan lejos como puedas. Hazlo 3 veces y mide qué tan lejos llegas.</p>	<p><b>15 Saltos Laterales</b> Salta de lado a lado sobre una línea imaginaria. Haz tantos como puedas por 20 segundos. Descansa por 10 segundos y repite.</p>
<p><b>16 Prepararse los domingos</b> Haz una cosa hoy para preparar por la semana. Ejemplos: -Haz la mochila. -Revise la tarea. -Escoja la ropa que vas a poner para la semana.</p>	<p><b>17 Una Nota por la noche</b> Escriba una nota de tus pensamientos antes de dormir y revisala el próximo día.</p>	<p><b>18 Juega a Atrapar</b> Con cualquier pelota juega a atrapar con la familia o amigos. Mantén la vista en la pelota. Atrapa con las manos y no con el cuerpo.</p>	<p><b>19</b> Sal a jugar. A las escondidas, la mancha, el avión, hula hoops, pogo stick. ¡Tú decides!</p>	<p><b>20 Cardio y Estiramiento</b> Corre en el sitio por 30 segundos, luego estira las piernas por 10 segundos más. Repite 3 veces. Haz la pose de sentadilla yogui.</p>	<p><b>21 Caminata Cangrejo</b> Camina como cangrejo alrededor de la sala. Reúne a tu familia o amigos y hagan una carrera.</p>	<p><b>22 Lucha de pies</b> 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><b>23 Ochos Locos</b> 8 jumping jacks 8 sacudidas locas (sacúdete como quieras) 8 elevación de rodillas 8 saltos de tijeras</p>	<p><b>24 Saltos en Estrella</b> Salta separando brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite.</p>	<p><b>25 Caminata de Veo-Veo</b> Sal a caminar con la familia y jueguen a Veo-Veo.</p>	<p><b>26 Levántate y Sacúdete</b> Al pararte de la cama sacude tu cuerpo de cualquier manera. ¿Ya te despertaste? Bien, ahora salta de arriba a abajo 10 veces.</p>	<p><b>27 Pausa para gracias</b> Pare por algunos minutos cuando estás ocupado y piense en 5 cosas que agradeces.</p>	<p><b>28 Un Minuto Consciente</b> Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.</p>	<p><b>29 Locomoción Lateral</b> En la acera alterna entre salticar, caminata rápida, y trote.</p>