






Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<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>Mes de los Juguetes y Regalos Seguros (prevención de la ceguera)</p> <p>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD</p>		<p>3</p> <p>Dribla un balón de baloncesto 200 veces con la mano derecha y 200 con la izquierda. Compite con tus amigos.</p>	<p>4</p> <p>Organiza carreras de velocidad con tus amigos y parientes en la pista de la escuela. ¿Quién es el más rápido? Hagan estiramientos para enfriar al finalizar.</p>	<p>5</p> <p>Es temporada de fiestas</p> <p>Ayuda a colgar las luces y decoraciones dentro y fuera de la casa.</p>
<p>6</p> <p>Círculo de Ejercicios</p> <p>Pide a cada familiar que haga un ejercicio para que los otros lo copien. Hagan 20 reps de cada ejercicio. Varíen los grupos musculares.</p>	<p>7</p> <p>Jueguen un juego de fútbol americano, baloncesto, tenis de mesa, raqueta o voleibol con tus amigos.</p>	<p>8</p> <p>Por arriba y por debajo Pasa el balón medicinal o balón de peso similar con un amigo entre las piernas y sobre la cabeza. Hagan 15 y cambien de posición.</p> 	<p>9</p> <p>Sostén los brazos al frente, a los lados y cerca de las orejas por 1 minuto cada uno sin descansar. Si piensas que es fácil, inténtalo.</p>	<p>10</p> <p>Ejercicios en la escalera de agilidad. Construye una escalera de agilidad con tape o tiza. -Levantamiento de rodillas (1 pie en cada cuadro). -Dentro, dentro, fuera, fuera (frente y lado de la escalera) -2 pies en 2, Por encima y 2 pies afuera (frente y lado de la escalera). Repite todos los ejercicios 5 veces.</p>	<p>11</p> <p>Yoga</p> <p>Sostén la posición del Bote 3 veces por 3 segundos. No agarres las piernas. Practica la Pose del Águila del mes pasado también.</p> 	<p>12</p> <p>Entrenamiento de intervalos</p> <p>Trota por 2 min. Camina por 1 min. Corre por 1 min. Camina por 1 min. Repite 5 veces y recuerda estirar para enfriar.</p>
<p>13</p> <p>Servicio Comunitario</p> <p>Compra un juguete <i>seguro</i> que promueva la forma física como un balón de fútbol o hula hoop. Regálalo a una familia necesitada u obra de caridad.</p>	<p>14</p> <p>Gradas</p> <p>Ve a las gradas de tu escuela y trota de arriba a abajo. ¿Cuántas veces puedes hacerlo sin parar? Si no hay gradas usa las escaleras.</p>	<p>15</p> <p>Día de Brazos</p> <p>20 depresión de tríceps 15 lagartijas 10 lagartijas brazos abiertos 5 lagartijas en diamante</p>	<p>16</p> <p>Prende la música y baila en la casa o juega un juego interactivo como Just Dance o Wii Sports!</p>	<p>17</p> <p>Salta la cuerda tan rápido como puedas por 1 minuto; descansa por 1 minuto.</p> <p>Repite 5 veces.</p>	<p>18</p> <p>Busca una receta para las fiestas que sea saludable y prepárala para tus familiares y amigos.</p>	<p>19</p> <p>Abrígate</p> <p>Sal a caminar de noche con la familia y disfruta de las luces y decoraciones de las fiestas.</p>
<p>20</p> <p>Toma una lección de forma física en grupo o sigue un video de entrenamiento.</p> <p>Otra opción es hacer escalones con la música por 10 minutos. Invita a la familia.</p>	<p>21</p> <p>Competencia de planchas laterales</p> <p>A ver quién de la familia sostiene la plancha lateral por más tiempo. Hagan ambos lados.</p>	<p>22</p> <p>Pasos a fondo con saltos</p> <p>Eleva los brazos y explota para elevarte. Repite 3 veces por 30 segundos. Trata de batir tu record.</p>	<p>23</p> <p>Practica todos los saltos de cuerda que te sepas: hacia atrás, con una pierna, tijeras, talón a talón y punta a punta. ¿Los puedes conectar todos?</p>	<p>24</p> <p>Mira una película de las fiestas con la familia. Haz ejercicios de acondicionamiento durante los comerciales (sentadillas, abdominales, jumping jacks, lagartijas, etc.)</p>	<p>25</p> <p>Sal a disfrutar del trineo o construir un muñeco de nieve. Si no hay nieve, se creativo e inventa un juego en familia.</p>	<p>26</p> <p>Cuando salgas a pasear en carro hoy, estacionate tan lejos como puedas de tu destino. Acumula pasos extra.</p>
<p>27</p> <p>Ejercicios en cuadrado</p> <p>Corre al frente, de lado, de espaldas y de lado por 15 yardas cada vez para formar un cuadrado Hazlo tan rápido como puedas en 1 minuto. Repite 5 veces.</p>	<p>28</p> <p>Sostén la pose de Parada de Cabezas. Practica sobre una superficie blanda y ten cuidado.</p> 	<p>29</p> <p>Deslízate por 4 pasos a la derecha y haz sentadilla; hacia la izquierda y sentadilla. Haz 3 series de 10 reps. Mantente bajo en los deslizamientos con los pies separados durante la sentadilla.</p>	<p>30</p> <p>Mantente durante Cien</p> <p>Boca arriba, eleva ligeramente los hombros y las piernas. Bombea los brazos vigorosamente en un rango de 6 pulgadas. Haz 100 repeticiones 2 veces.</p>	<p>29</p> <p>Lleva un diario de alimentación de todo lo que comas en este mes. Ingiere dulces en moderación.</p>	<p>30</p> <p>Lagartijas con Balón de Compresión</p> <p>Haz 10 lagartijas con una mano sobre un balón de compresión. Cambia de manos y repite.</p>	<p>31</p> <p>Repite tu actividad favorita de este mes y escribe 2-3 metas de actividad física que quieras lograr en 2016. Puede ser un salto de cuerda o correr una distancia sin parar.</p>