

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD Mes Nacional del Donante de Sangre Imágenes prestadas de www.forteyoga.com		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.	1 Palabra Clave Al ver la TV cada vez que escuches las palabras clave haz 10 jumping jacks. <u>Palabra clave:</u> nuevo año.	2 Equilibrio Párate en el pie derecho y levanta la pierna izquierda a 90 grados. Toca los pies sin caerte. Repite 10 veces y cambia de lado.	3 Antes de acostarse En una postura acostada, pon tus manos en la barriga y pon atención en como se mueve la barriga con tu respiración.	4 4 por 10 10 salto de rana 10 abdominales 10 lagartijas 10 pose de Supermán
5 Mantenerse hidratado Tómese el tiempo para beber 8 vasos de ocho onzas de agua diariamente. Al fin del día, ¿Cómo te sientes?	6 Planchas comerciales ¿Puedes hacer una plancha por la duración de un comercial?	7 Un Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.	8 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.	9 Carrera de ida y vuelta Coloca 2 objetos a 10 metros de la partida. Corre a recoger uno por uno.	10 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	11 Reto en Parejas Siéntate de espaldas a un amigo y entrelacen los brazos. Traten de pararse sin separar los brazos.
12 Pose Sentados adelante plegado Mantenga la posición durante 1-3 minutos de respiración profunda que va más profundamente en la pose. Descansar si es necesario.	13 DVD de Ejercicios Busca un DVD de ejercicios o busca en internet y hazlo con la familia.	14 Manos y Rodillas Actitud del Balance Mantenga la posición durante 30-60 segundos, cambie de lado y repita.	15 Recargarse No uses tecnología por dos horas antes de acostarse. ¿Duermes mejor?	16 Rastreo de Ejercicio 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.	17 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	18 Tabata Escaladores por 20 segundos. Descansa por 10 segundos. 8 series.
19 Prepararse los domingos 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.	20 Patadas de Momia Cruza los brazos de derecha a izquierda mientras saltas y pateas los pies de izquierda a derecha.	21 Cardio & Yoga Haz un ejercicio cardiovascular de tu elección por 5-10 min, luego haz las tres poses de yoga manteniendo cada una por 30 segundos antes de cambiar.	22 Organizar Limpie tu locker, pupitre o cuarto. Un espacio organizado puede hacerte sentir mejor.	23 Reto de core Plancha 10 segundos 10 abd cortos 10 abdominales Repite 5 veces sin descansar.	24 Pose de Estocada Inferior Mantenga la posición durante 30-60 segundos, respirando profundamente. Cambia de pierna y repita.	25 Un Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.
26 Plancha con platos de cartón Posición de plancha con los pies sobre platos de cartón. Haz 30 de cada uno: -escaladores -abrir y cerrar pies -rodillas al pecho.	27 Una pausa musical Pon tu canción favorita, acuéstate y cierra los ojos. ¿Cómo te sientes después de la canción?	28 Tacitas de Té Pon las manos en el suelo y toca la frente suavemente al suelo mientras equilibras los codos sobre las rodillas.	29 Los Altos de Estrellas Salta hacia arriba con los brazos y las piernas extendidas como una estrella. Haga 10. Luego descansa y repite.	30 Elevación de Hombros Eleva el hombro izquierdo 10 veces. Repite con el derecho 10 veces.	31 Salta la cuerda tan rápido como puedas por 1 minuto. Descansa por 1 minuto. Repite 6-8 veces.	