

| Domingo   | Lunes  | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes   | Sábado   |
|---|--|--|--|--|---|--|
| <p><b>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD</b><br/>-Mes de la Salud y Seguridad Ocular Infantil<br/>-Mes de Concientización de las Inmunizaciones.<br/>Yoga Images from <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a></p> |  | <p>1 <b>Pose de Bebé Feliz</b></p>  <p>Estira las piernas como desafío.</p>                         | <p>2 <b>Ciudad Patada</b><br/>10 patadas laterales<br/>10 patadas frontales<br/>10 patadas atrás</p> <p>¡Haz diez de cada lado!</p>  | <p>3 <b>Salto en Estrella</b><br/>Salta separando brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite.</p>   | <p>4 <b>El valor de un cuarto</b><br/>¿Cuánto vale un cuarto?<br/>Haz 25 de:<br/>Saltillos<br/>Saltos<br/>Levantamiento de rodillas.<br/>Caminar hacia atrás.</p>   | <p>5 <b>Escalones</b><br/>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>6 <b>4 Paredes</b><br/>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>7 <b>Patadas de Momia</b><br/>Cruza los brazos de derecha a izquierda mientras saltas y pateas los pies de izquierda a derecha.</p>        | <p>8 <b>Brazos locos</b><br/>Haz lo siguiente tan rápido como puedas:<br/>10 Círculos de brazos adelante-atrás.<br/>10 Golpes hacia adelante<br/>10 Sube el techo.<br/>Repite 3x</p> | <p>9 <b>Equilibrio en la acera</b><br/>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>10 <b>Caminata de Oso</b><br/>Camina alternando manos y pies, con el trasero en alto. Continúa atravesando la habitación.</p>   | <p>11 <b>Ochos Locos</b><br/>8 jumping jacks<br/>8 sacudidas locas (sacúdete como quieras)<br/>8 elevación de rodillas<br/>8 saltos de tijeras</p>  | <p>12 Entrenamiento de Danza<br/>8 rebotes con rod. flex.<br/>8 pasos tocando<br/>4 pasos a la der y aplaude<br/>4 pasos a la izq y aplaude<br/>8 saltos. Repite<br/>Canción sugerida: "Can't stop the Feeling" by Justin Timberlake</p> |
| <p>13 En la acera, alterna entre salticar, caminata rápida y trote.</p>   | <p>14 Intenta este entrenamiento de danza<br/>8 golpes de puño saltando<br/>4 grapevine a la der<br/>4 grapevine a la izq<br/>8 golpes de puño saltando. Repite<br/>Canción sugerida: "Party Rock" by LMFAO Rock" by LMFAO</p> | <p>15 <b>Salto Largo</b><br/>Elige un punto de partida y salta tan lejos como puedas. Hazlo 3 veces y mide qué tan lejos llegas.</p>   | <p>16 <b>Salto Lateral</b><br/>Salta de lado a lado sobre una línea imaginaria. Haz tantos como puedas por 20 segundos. Descansa por 10 segundos y repite.</p>                   | <p>17 <b>Patinadores</b><br/>Salta a la derecha, lleva el pie izquierdo hacia atrás con rodillas flexionadas y el cuerpo. Repite a la izquierda. Hazlo por 30 segundos.</p>  | <p>18 <b>Pose de Sentadilla de Yoghi</b></p>  <p>Mantén la pose por 30 segundos y repite.</p>  | <p>19 <b>Juega a Atrapar</b><br/>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>20 Sal a jugar. A las escondidas, la mancha, el avión, hula hoops, pogo stick. ¡Tú decides!</p>  | <p>21 <b>Cardio y Estiramiento</b><br/>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>22 <b>Caminata Cangrejo</b><br/>Camina como cangrejo alrededor de la sala. Reúne a tu familia o amigos y hagan una carrera.</p>   | <p>23 <b>Lucha de pies</b><br/>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>24 <b>Ochos Locos</b><br/>8 jumping jacks<br/>8 sacudidas locas (sacúdete como quieras)<br/>8 elevación de rodillas<br/>8 saltos de tijeras</p>   | <p>25 <b>Salto en Estrella</b><br/>Salta separando brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite.</p>   | <p>26 <b>Caminata de Veo-Veo</b><br/>Sal a caminar con la familia y jueguen a Veo-Veo.</p>   |
| <p>27 <b>Levántate y Sacúdete</b><br/>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>28 <b>Medía Pose del Dios de los Peces</b></p>  <p>Mantén por 30 segundos y cambia de lado.</p>  | <p>29 <b>Salto Vertical</b><br/>Salta tan alto como puedas por 30 segundos. Repite.</p>  | <p>30 <b>Locomoción Lateral</b><br/>En la acera alterna entre salticar, caminata rápida, y trote.</p>  | <p>31 Intenta este entrenamiento de danza<br/>8 golpes de puño saltando<br/>4 grapevine a la der<br/>4 grapevine a la izq<br/>8 golpes de puño saltando<br/>Repite<br/>Canción sugerida: "Party Rock" by LMFAO</p> | <p><b>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!</b></p> |  |