

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<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>		<p>Durante este mes piensa en las actividades que hiciste durante el año. ¿Cómo harás para mantenerte activo durante las vacaciones de verano?</p> <p>Fotos de <a href="http://www.fotreyoga.com">www.fotreyoga.com</a></p>		<p>1</p> <p><b>Juega a Atrapar</b> Juega a atrapar con una pelota cualquiera y un familiar. Mantén la vista en la pelota y atrapa con las manos, no con el cuerpo.</p>	<p>2</p> <p><b>Ranas Musicales</b> Es como las sillas musicales pero los jugadores saltan como ranas que se sientan en nenúfares (almohadas).</p>	<p>3</p> <p><b>Pose de Sentadilla de Yoghi</b></p>  <p>Mantén la pose por 30 segundos y repite.</p>
<p>4</p> <p><b>Limbo</b> Haz que 2 personas sostengan un palo de escoba. Túrnense pasando por debajo arqueando la espalda hacia atrás. Bajen el palo después de cada logro. ¿Qué tan bajo puedes llegar?</p>	<p>5</p> <p><b>Pose de Bote</b> Sostén la pose del Bote 3 veces por 15 segundos.</p> 	<p>6</p> <p><b>Esgrima de pies</b> En pareja, pongan sus manos en los hombros del otro. Traten de tocar los pies del otro con sus pies, sin dejarse tocarse los propios.</p>	<p>7</p> <p><b>El valor de una moneda</b> ¿Cuánto vale la moneda de un cuarto? Haz 25 de: Saltar Saltar Elevar rodillas Pasos hacia atrás</p>	<p>8</p> <p>Por la acera alterna salticar, caminar rápido y trotar.</p>	<p>9</p> <p><b>Pose del Pez</b> Sostén la pose del pez por 60 segundos. Descansa y hazlo 60 segundos más.</p> 	<p>10</p> <p><b>Brazos Locos</b> Hazlo tan rápido como puedas: 10 Círculos de brazos hacia atrás 10 golpes al frente 10 Subir el techo Repite 3 veces</p>
<p>11</p> <p><b>Veo Veo Caminando</b> Sal a caminar con la familia mientras juegan "Ve Veo"</p>	<p>12</p> <p><b>Arrástrate como Foca</b> Boca abajo, brazos al frente. Usa los brazos para jalar tu cuerpo manteniendo las piernas y espaldas rectas.</p>	<p>13</p> <p>Pon tu canción favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios.</p>	<p>14</p> <p><b>Elige el Menú</b> Habla con quien prepara la comida en casa. Elige comidas saludables y deliciosas.</p>	<p>15</p> <p><b>Pose de Sentadilla de Yoghi</b></p>  <p>Mantén la pose por 30 segundos y repite.</p>	<p>16</p> <p><b>Salto de Estrella</b> Salta abriendo brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite.</p>	<p>17</p> <p>Ve a nadar a la piscina hoy. Diviértete con tus amigos y familiares mientras nadan en la piscina.</p>
<p>18</p> <p><b>Despierta y Sacúdete</b> Al pararte de la cama sacude tu cuerpo de cualquier manera por 10 segundos. ¿Ya te despertaste? Bien. Ahora salta 10 veces de arriba a abajo.</p>	<p>19</p> <p><b>Pose de Puente</b> Boca arriba, manos y pies en el suelo. Empuja el abdomen hacia el cielo.</p> 	<p>20</p> <p>A jugar a las escondidas, a la Mancha, al avión, el hula hoop, el pogo stick. ¡Tú eliges!</p>	<p>21</p> <p><b>Salto, Salto</b> Salta de lado a lado sobre un objeto por 1 minuto seguido. Repite saltando de adelante a atrás. Repite cada salto dos veces.</p>	<p>22</p> <p>Pon tu canción favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios.</p>	<p>23</p> <p><b>Equilibrio en la Acera con Tizas</b> Dibuja varias líneas en el suelo con tiza. Camina sobre las líneas poniendo un pie delante del otro y manteniendo el equilibrio.</p>	<p>24</p> <p><b>Perro Hacia Abajo</b> Sostén la pose 3 veces X 20 segundos. Trata de levantar una pierna como reto adicional.</p> 
<p>25</p> <p>Juega afuera y corre sobre el regador de agua.</p>	<p>26</p> <p><b>Pose de la Grulla</b> Esto es un reto. Manos en el suelo, inclínate hacia adelante y equilibra las rodillas en los codos.</p> 	<p>27</p> <p><b>Caminata de Oso</b> Sobre manos y pies camina moviendo la mano derecha y el pie izquierdo. Repite del otro lado. Continúa mientras atraviesas la habitación.</p>	<p>28</p> <p><b>4 Paredes</b> Haz un ejercicio diferente frente a cada pared del cuarto por 30 segundos -deslice lateral -Paso cruzado izq. y der. -golpes con pies sep. -saltos verticales</p>	<p>29</p> <p><b>Lectura y movimiento</b> Escoge un libro para leer y selecciona un verbo (palabra de acción) que se repita muchas veces. Cada vez que leas ese verbo, párate y vuelve a sentarte.</p>	<p>30</p> <p><b>Pose de Bebé Feliz</b></p>  <p>Estira las piernas como desafío.</p>	