




Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD: <ul style="list-style-type: none"> American Diabetes Month Lung Cancer Awareness Month 		1 Elevación de Hombros Eleva el hombro izquierdo 10 veces. Repite con el derecho 10 veces.	2 Camina como Cangrejo Camina como cangrejo en la sala. Reúne a tu familia y amigos y hagan una carrera.	3 Caminata Abrigate y sal a caminar con tu familia o amigos. Si hace mucho frío camina dentro de la casa haciendo un ejercicio diferente en cada habitación.	4 Saltos Laterales Párate al lado de un objeto y salta de lado a lado tantas veces como puedas en 1 minuto. Trata de batir tu record.	5 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.
6 Escaleras Sube corriendo las escaleras de tu casa o apartamento tan rápido como puedas. Baja caminando y repite. Deja un escalón de por medio como reto.	7 Salta la cuerda con música ¿Puedes saltar durante toda la canción sin parar?	8 Pose de Vaca En posición a gatas, mira hacia arriba y lleva la barriga hacia el suelo. 	9 Ejercicios con Naipes Toma un juego de naipes, voltear la carta de arriba. Haz los ejercicios de cada palo y el número. Los reyes valen 15 <ul style="list-style-type: none"> ♠- jumping jacks ♣- sentadillas ♥- escaladores ♦- tu elección 	10 Planchas comerciales ¿Puedes hacer una plancha por la duración de un comercial?	11 Día de Piernas 20 sentadillas 20 pasos a fondo caminando 20 levantamientos de rodillas	12 Pose del Gato En posición a gatas, redondea la espalda hacia el techo mientras miras hacia abajo. 
13 Sentadilla y Arrastrar los pies Da 4 pasos arrastrados a la derecha y haz sentadilla. Repite hacia la izquierda.	14 4 por 10 10 salto de rana 10 abdominales 10 lagartijas 10 pose de Supermán	15 ¿Cuántas veces puedes correr alrededor de la casa sin parar? Mide tu pulso al terminar	16 Lanzamiento de Baloncesto Usa una cesta vacía o un tobo y practica a encestar un objeto pequeño. Da un paso atrás cada vez que encestes.	17 Tenis de globos Infla un globo y golpéalo con un compañero de un lado a otro. Usa el forehand y el backhand.	18 Salta la cuerda con música ¿Puedes saltar durante toda la canción sin parar?	19 Saltos Laterales Párate al lado de un objeto y salta de lado a lado tantas veces como puedas en 1 minuto. Trata de batir tu record.
20 10 depresión de tríceps 15 estiramiento sentado piernas en V 20 abdominales 25 saltos de cuerda	21 Pose de Gato y Vaca Haz la pose del gato seguida de la vaca. 	22 Reto de core Plancha 10 segundos 10 abd cortos 10 abdominales Repite 5 veces sin descansar.	23 A jugar Las escondidas, la mancha, el avión, hula hoop, pogo stick; tú eliges.	24 Salta la cuerda tan rápido como puedas por 1 minuto. Descansa por 1 minuto. Repite 6-8 veces.	25 Levantamiento de Rodillas y Estiramiento Levantamiento de rodillas por 30 segundos, y estira cualquier parte del cuerpo. Repite con una parte diferente cada vez.	26 Aplauda y Atrapa Lanza un objeto suave al aire. Aplauda varias veces antes de atraparlo.
27 Día de Piernas 20 sentadillas 20 pasos a fondo caminando 20 levantamientos de rodillas	28 Carrera de ida y vuelta Coloca 2 objetos a 10 metros de la partida. Corre a recoger uno por uno.	29 Tiro al Blanco Cuelga unos blancos y pégalos con una pelota. Si le pegas da un paso atrás. Sigue moviéndote hacia atrás.	30 Saltos 10 saltos verticales 10 saltos largos 10 saltos laterales.	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!		