

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<b>1 Un Minuto Consciente</b> Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.	<b>2 Aplaudé y Atrapa</b> Lanza un objeto suave al aire. ¿Cuántas veces puedes aplaudir antes de atraparlo?	<b>3 Un Minuto Consciente</b> Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.	<b>4</b> 5 pasos a fondo caminando 5 sentadillas con salto split 5 sentadillas con salto 3 series	<b>5 Reto en Parejas</b> Siéntate de espaldas a un amigo y entrelacen los brazos. Traten de pararse sin separar los brazos. <b>Día nacional de desconexión (comienza al anochecer)</b>	<b>6 Intervalos de Forma Física</b> 10 sentadillas 10 saltos largos 10 segundos de carrera 10 lagartijas 10 abdominales <b>Día nacional de desconexión (termina al atardecer)</b>
<b>7 Jab, Jab, Cruza</b> Has dos Jabs con el puño derecho y cruza el frente del cuerpo con el izquierdo. Hazlo 10 veces.	<b>8 Pose de caña de azúcar</b> Sostén la pose de caña de azúcar por 30 segundos por lado. 	<b>9 Limbo</b> Usa un palo de escoba sostenido por 2 personas. Túrnense pasando por debajo inclinándose hacia atrás. Bájelo después de cada pasada. ¿Qué tan bajo puedes llegar?	<b>10 Los ojos locos</b> 8 lagartijas 8 saltos hacia adelante 8 saltos de rana (en manos y pies) 8 saltos verticales (tan alto como puedas) Repite 3 veces	<b>11 Entre rodillas Feliz</b> Obtén objetos redondos de diferentes tamaños. Coloca cada objeto entre tus rodillas, empezando con el más pequeño, y camina por tu casa sin dejarlo caer. 	<b>12 Pose de Bebé Feliz</b> Estira las piernas como desafío. 	<b>13 Lucha de pies</b> 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. <b>Día nacional del buen samaritano</b>
<b>14 Pase de Pecho</b> Practica el pase de pecho contra una pared. Recuerda de dar un paso hacia el objetivo.	<b>15</b> Pon una cinta adhesiva en el piso y salta de adelante a atrás tan rápido como puedas por 30 segundos.	<b>16 Un Minuto Consciente</b> Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.	<b>17 Palabras Clave</b> Al ver la TV cada vez que escuches las palabras clave haz 10 jumping jacks. <u>Palabras clave:</u> verde, San Patricio, suerte, Leprechaun.	<b>18 Un Minuto Consciente</b> Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.	<b>19 Pretender!</b> Pretender : -Siéntate en una silla durante 10 segundos -Tirar Una pelota de baloncesto 10 veces -Monta un caballo -Ser Una rana -Levantar un coche	<b>20 Paseo Comercial</b> Durante una pausa publicitaria dar un paseo por toda la casa. ¿Todavía un comercial? Ir de nuevo esta vez aumenta la velocidad al caminar para que no se pierda nada!
<b>21 Carrera caminando</b> Elige una distancia y reta a un amigo a una carrera caminando. Sin correr.	<b>22 Baila, baila</b> Toca tu música favorita en la radio. Baila toda la canción como quieras.	<b>23</b> Haz 25: Salticar, Saltar, Levantamientos de Rodillas, Caminar hacia atrás.	<b>24 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.	<b>25 Intervalos de Forma Física</b> 10 sentadillas 10 saltos largos 10 segundos de carrera 10 lagartijas 10 abdominales	<b>26 Hacer esto:</b> -Brincar en una pierna 30 veces, cambia de pierna -Tomar 10 pasos de gigante -Camina De rodillas -Haz un baile tonto -Sprint durante 10 segundos	<b>27 Ajuste el menú</b> Hablar con los que cuidan de usted acerca de la elección del menú de la cena. Recoger los granos enteros y verduras.
<b>28 Salto Vertical</b> Salta tan alto como puedas 10 veces.	<b>29 Pose de Muñeca de Trapo</b> Sostén la pose de Muñeca de Trapo por 30 segundos. Repite. 	<b>30 Jab, Jab, Cruza</b> Has dos Jabs con el puño derecho y cruza el frente del cuerpo con el izquierdo. Hazlo 10 veces.	<b>31 Un Minuto Consciente</b> Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.	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! Imágenes prestadas de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a>	<b>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes Nacional de la Nutrición</li> <li>5th – 6th Día nacional de desconexión</li> <li>13th Día nacional del buen samaritano</li> </ul>	