

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p><b>30</b> Trate Savásana de nuevo. Totalmente relajarse y despejar su mente.</p> 	<p><b>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.</b></p>		<p><b>Noticias de Salud :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Las frutas y verduras – Mes de Más Importa Mes de la conciencia</li> <li>La obesidad Nacional de la Infancia</li> <li>Mes de Concientización Nacional de Yoga</li> <li>Mes de Granos integrales</li> </ul> <p>Imágenes de yoga prestadas de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a></p>			<p><b>1</b> El yoga es una buena manera de aliviar el estrés. Trate Savasana, considerada como la pose de yoga más difícil! Totalmente relajarse y despejar su mente.</p> 
<p><b>3 Hacer esto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5 estocadas que caminan</li> <li>5 sentadillas divididas de salto</li> <li>5 sentadillas con salto 3x .</li> </ul>	<p><b>4 10 Empuja hacia Arriba los Rastros</b></p> <p>Completar un empuje hacia arriba, cuando haya terminado ponga las manos hacia los pies y pongase de pie. Revertir de nuevo en posición de empuje hacia arriba y completar un empuje hacia arriba.</p>	<p><b>4 Rodillas Altas y Estiramiento</b></p> <p>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.</p>	<p><b>5 Plank Jacks</b></p> <p>En posición de tabla mover los pies y salir como cuando se realiza una toma de salto durante 30 segundos. Repetir 10 veces.</p>	<p><b>6 Patinadores</b></p> <p>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</p>	<p><b>7</b></p> <p>Comience con 10 rodillas altas luego hágalo inmediatamente durante 10 segundos. Tomar un descanso de 30-60 segundos y vuelva a intentarlo. ¿Cuántas rondas se puede hacer?</p>	<p><b>8 Pose Sentados adelante plegado</b></p> <p>Mantenga la posición durante 1-3 minutos  de respiración profunda que va más profundamente en la pose. Descansar si es necesario.</p>
<p><b>9 Alta Torsión de la Rodilla</b></p> <p>Alternar llevando la rodilla opuesta a su codo opuesto. Para que sea más difícil agregan salto en el medio.</p>	<p><b>10 Manos y Rodillas Actitud del Balance</b></p> <p>Mantenga la posición durante 30-60 segundos, cambie de lado y repita.</p> 	<p><b>11 La mitad de Burpees</b></p> <p>Comience en una posición de flexión de brazos; saltar ambos pies hacia adelante a una posición en cuclillas y saltar de vuelta en posición de plancha. 10 series de 10 segundos.</p>	<p><b>12 Rastreo de Ejercito</b></p> <p>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.</p>	<p><b>13 Hacer esto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Brincar en una pierna 30 veces , cambia de pierna</li> <li>-Tomar 10 pasos de gigante</li> <li>-Camine De rodillas</li> <li>-Haz un baile tonto</li> <li>-Sprint durante 10 segundos</li> </ul>	<p><b>14 Ajuste el Menú</b></p> <p>Hablar con los que cuidan de usted acerca de la elección del menú de la cena. Recoger los granos enteros y verduras.</p>	<p><b>15</b></p> <p>Correr en un lugar fijo durante un minuto y luego completar 10 flexiones. Tratar de repetir 10 veces durante el día.</p>
<p><b>16 F Póngase en Cuclillas con Retrocesos</b></p> <p>Completar una posición en cuclillas al estar de pie y saque una pierna hacia adelante. Asegúrese de alternar las piernas en cada posición en cuclillas. Completar 10.</p>	<p><b>17 Cardio y Estiramiento</b></p> <p>Correr en un lugar fijo durante 30 segundos y luego estirar cada pierna durante 10 segundos. Repetir 3 veces. Probar la pose de la estocada baja.</p>	<p><b>18 Shuffle, Cruzar</b></p> <p>Barajar tres veces a la derecha y luego perforar a través de su cuerpo con la mano izquierda. Repetir en la dirección opuesta. repetir 10 veces.</p>	<p><b>19 Los Saltos de Banco</b></p> <p>Sosteniendo cada lado de un banco, saltar sobre el banco de lado a lado durante 30 segundos.</p> <p><b>24</b></p>	<p><b>20 Pose de Estocada Inferior</b></p> <p>Mantenga la posición durante 30-60 segundos, respirando profundamente. Cambia de pierna y repita.</p> 	<p><b>21 Los Altos de Estrellas</b></p> <p>Salta hacia arriba con los brazos y las piernas extendidas como una estrella. Haga 10. Luego descansa y repetir.</p>	<p><b>22 Las Rodillas de Energía</b></p> <p>Llevar las manos sobre su cabeza y tener las manos y la rodilla izquierda que se encuentran en el medio tan rápido como sea posible. Repetir 10 veces con cada pierna.</p>

<p><b>23 Salud y Familia</b>  <b>Día de la Salud</b>  Después de una cena saludable, salir a la calle para caminar con su familia . Puede reproducir I Spy o tener una carrera a pie para hacerlo más divertido.</p>	<p><b>24 Patadas Flutter</b>  Acostarse boca abajo. Manteniendo las piernas rectas patada hacia arriba y hacia abajo mientras mantiene los glúteos apretados.</p>	<p><b>25 ¡Saltar!</b>  10 saltos verticales  10 saltos grandes  10 saltos de lado a lado</p>	<p><b>26</b>  Tome un paseo de 10 minutos antes de comer el almuerzo de hoy. Coge un amigo o miembro de la familia de motivación extra.</p>	<p><b>27 Realiza copias de seguridad de patada</b>  Apoyarse en una pared y patear una pierna hacia atrás. Completar 20 en cada lado.</p>	<p><b>28 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!</p>	<p><b>29 Jab , Jab , Cruzar</b>  Jab dos veces con su puño derecho y luego perforar a través de su cuerpo con su izquierda . Completa 10 veces y luego cambie de lado</p>
--	---	--	---	---	---	---

Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de la Salud (SHAPE America): <http://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/activity-calendars.cfm>