

Calendario de Actividades Físicas de Diez en Diez

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	<p>1 Caminata con saltos de mariposa Camina durante 10 minutos. Después de cada minute haz 10 saltos de mariposa, luego continua caminando.</p>	<p>2 Postura de tabla con salto de mariposa En postura de tabla, abre y cierra las piernas como cuando haces saltos de mariposa durante 30 segundos. Repite 10 veces.</p>	<p>3 Haz lo siguiente: 10 lagartijas 10 saltos hacia adelante 10 saltos de rana (en manos y pies) 10 saltos verticales (tan alto como puedas). Repite 3 veces.</p>	<p>4 Haz lo siguiente: -Salta sobre una pierna 30 veces, luego cambia de pierna -Toma 10 pasos gigantes -Camina sobre tus rodillas -Baila divertidamente -Corre rápidamente como liebre por 10 segundos</p>	<p>5 Saltos altos con rebote (skips) Salta 10 veces, alternando brazos y piernas. Repite 5 veces. Recuerda levantar esas piernas y los brazos</p>	<p>6 Cardio y estiramiento Corre en un lugar fijo durante 30 segundos y luego estira cada pierna durante 10 segundos. Repite 3 veces. Prueba la postura del triángulo.</p>
<p>7 Revolved Triangle Pose Hold for 30-60 seconds on each side to target hamstrings and shoulders</p> 	<p>8 10-10-10 Trota a paso lento por 10 minutos, luego camina por 10 minutos y finalmente trota de nuevo por otros 10 minutos. No olvides estirar el cuerpo antes y después del ejercicio.</p>	<p>9 Haz lo siguiente: -Salta sobre una pierna 30 veces, luego cambia de pierna -Toma 10 pasos gigantes -Camina sobre tus rodillas -Baila divertidamente -Corre rápidamente como liebre por 10 segundos</p>	<p>10 Día de piernas 20 Estocas hacia adelante (cada pierna) 40 sentadillas 40 levantamientos de pantorrillas 1 min. sentadilla de pared Postura de triangulo por 60 segundos (cada lado)</p>	<p>11 Salto de cuerda sobre un pie Salta 10 veces en el pie derecho y 10 en el izquierdo. ¿Cuántas veces puedes alternar antes de parar?</p>	<p>12 Pies de fuego Con las piernas en semi-sentadilla, corre en tu lugar rápidamente por 10 segundos y luego salta a la derecha y repite. Luego salta a la izquierda y repite. Completa 3 repeticiones por 60 segundos.</p>	<p>13 Entre rodillas 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.</p>
<p>14 Pose de la luna creciente vertical Esta pose se enfoca en la espalda lumbar y los hombros. Mantén la pose por 30-60 segundos y repite.</p> 	<p>15 10 sentadillas con salto Haz una sentadilla con salto y haz como si estuvieras lanzando un balón de básquetbol.</p>	<p>16 Patadas hacia atrás Patea los talones directamente hacia atrás (butt kicks) por 10 segundos lo más rápido que puedas. Descansa por 10 segundos y repite.</p>	<p>17 Postura de tabla con flexiones Mantén una postura de tabla por 10 segundos. Luego haz dos lagartijas. Trata de completar 6 repeticiones sin descansar.</p>	<p>18 Side Seated Angle Pose Hold for 30-60 seconds on each side to target the hamstrings and calves.</p> 	<p>19 Escaleras Sube las escaleras de tu casa o apartamento corriendo tan rápido como puedas. Baja caminando y repite. Deja un escalón de por medio como reto.</p>	<p>20 ¡A bailar! Pon tu canción preferida o enciende la radio. Baila la canción completa como tú quieras.</p>
<p>21 Caminata rápida Sal a caminar por 10 minutos hoy. Camina más rápidamente de lo usual. Después, estira tus brazos y piernas.</p>	<p>22 Cardio y estiramiento Corre en un lugar fijo durante 30 segundos y luego estira cada pierna durante 10 segundos. Repite 3 veces. Prueba la postura de la luna creciente.</p>	<p>23 Saltos en línea Salta de adelante a atrás y de lado a lado sobre una línea tan rápido como puedas por 30 segundos.</p>	<p>24 Combo de Yoga Trata de hacer todas las poses de este mes, una tras otra. Termina con la pose Savasana, del mes pasado.</p>	<p>25 Reta tu abdomen Postura de tabla 10 segundos 10 contracciones del abdomen 10 abdominales Repite 5 veces sin descansar</p>	<p>26 10 Patinadores Brinca a la derecha aterrizando con tu pie izquierdo atrás y con rodillas dobladas y el cuerpo bajo. Luego hacia la izquierda. Repite durante 30 segundos.</p>	<p>27 Sentadillas al amanecer Al salir de la cama completa 10 sentadillas. Descansa 10 segundos y haz 10 más.</p>

<p>28 Haz lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Salta sobre una pierna 30 veces, luego cambia de pierna -Toma 10 pasos gigantes -Camina sobre tus rodillas -Baila divertidamente -Corre rápidamente como liebre por 10 segundos 	<p>29 Postura de tabla con salto de mariposa</p> <p>En postura de tabla, abre y cierra las piernas como cuando haces saltos de mariposa durante 30 segundos. Repite 10 veces.</p>	<p>30 Postura del ángulo lateral sentado</p> <p>Mantén la posición por 30-60 segundos en cada lado, enfocándote en las pantorrillas y los tendones de la corva.</p> 	<p>31 Carrera en cuadrado</p> <p>Corre hacia adelante a toda velocidad, 10 pasos Desplazamiento lateral hacia la izquierda, 10 pasos Camina hacia atrás, 10 pasos Desplazamiento lateral hacia la derecha, 10 pasos Corre hacia adelante, 10 pasos</p>	<p>Observancias nacionales de la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mes de la alfabetización en salud • Mes de la salud dental • Mes nacional de prevención del acoso escolar <p>Imágenes prestadas de www.forteyoga.com</p>	<p>SHAPE America recomienda que los niños en edad escolar acumulen por lo menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ser seguida por ejercicios de estiramiento y enfriamiento que ayudan a reducir el dolor y a prevenir las lesiones.</p> <p>Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de la Salud (SHAPE America)</p>
---	--	--	---	--	--