



**Calendario de Actividades Físicas de Diez en Diez**

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	<p><b>1 Caminata con saltos de mariposa</b> Camina durante 10 minutos. Después de cada minute haz 10 saltos de mariposa, luego continua caminando.</p>	<p><b>2 Postura de tabla con salto de mariposa</b> En postura de tabla, abre y cierra las piernas como cuando haces saltos de mariposa durante 30 segundos. Repite 10 veces.</p>	<p><b>3 Haz lo siguiente:</b> 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><b>4 Haz lo siguiente:</b> -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><b>5 Saltos altos con rebote (skips)</b> Salta 10 veces, alternando brazos y piernas. Repite 5 veces. Recuerda levantar esas piernas y los brazos</p>	<p><b>6 Cardio y estiramiento</b> 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><b>7 Revolved Triangle Pose</b> Hold for 30-60 seconds on each side to target hamstrings and shoulders</p> 	<p><b>8 10-10-10</b> 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><b>9 Haz lo siguiente:</b> -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><b>10 Día de piernas</b> 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><b>11 Salto de cuerda sobre un pie</b> Salta 10 veces en el pie derecho y 10 en el izquierdo. ¿Cuántas veces puedes alternar antes de parar?</p>	<p><b>12 Pies de fuego</b> 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><b>13 Entre rodillas</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.</p>
<p><b>14 Pose de la luna creciente vertical</b> Esta pose se enfoca en la espalda lumbar y los hombros. Mantén la pose por 30-60 segundos y repite.</p> 	<p><b>15 10 sentadillas con salto</b> Haz una sentadilla con salto y haz como si estuvieras lanzando un balón de básquetbol.</p>	<p><b>16 Patadas hacia atrás</b> Patea los talones directamente hacia atrás (butt kicks) por 10 segundos lo más rápido que puedas. Descansa por 10 segundos y repite.</p>	<p><b>17 Postura de tabla con flexiones</b> Mantén una postura de tabla por 10 segundos. Luego haz dos lagartijas. Trata de completar 6 repeticiones sin descansar.</p>	<p><b>18 Side Seated Angle Pose</b> Hold for 30-60 seconds on each side to target the hamstrings and calves.</p> 	<p><b>19 Escaleras</b> 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><b>20 ¡A bailar!</b> Pon tu canción preferida o enciende la radio. Baila la canción completa como tú quieras.</p>
<p><b>21 Caminata rápida</b> Sal a caminar por 10 minutos hoy. Camina más rápidamente de lo usual. Después, estira tus brazos y piernas.</p>	<p><b>22 Cardio y estiramiento</b> 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><b>23 Saltos en línea</b> Salta de adelante a atrás y de lado a lado sobre una línea tan rápido como puedas por 30 segundos.</p>	<p><b>24 Combo de Yoga</b> Trata de hacer todas las poses de este mes, una tras otra. Termina con la pose Savasana, del mes pasado.</p>	<p><b>25 Reta tu abdomen</b> Postura de tabla 10 segundos 10 contracciones del abdomen 10 abdominales Repite 5 veces sin descansar</p>	<p><b>26 10 Patinadores</b> 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><b>27 Sentadillas al amanecer</b> Al salir de la cama completa 10 sentadillas. Descansa 10 segundos y haz 10 más.</p>

<p><b>28 Haz lo siguiente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Salta sobre una pierna 30 veces, luego cambia de pierna</li> <li>-Toma 10 pasos gigantes</li> <li>-Camina sobre tus rodillas</li> <li>-Baila divertidamente</li> <li>-Corre rápidamente como liebre por 10 segundos</li> </ul>	<p><b>29 Postura de tabla con salto de mariposa</b></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><b>30 Postura del ángulo lateral sentado</b></p> <p>Mantén la posición por 30-60 segundos en cada lado, enfocándote en las pantorrillas y los tendones de la corva.</p> 	<p><b>31 Carrera en cuadrado</b></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><b>Observancias nacionales de la salud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mes de la alfabetización en salud</li> <li>• Mes de la salud dental</li> <li>• Mes nacional de prevención del acoso escolar</li> </ul> <p>Imágenes prestadas de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a></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><a href="#">Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de la Salud (SHAPE America)</a></p>
---	--	--	---	--	--