

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<b>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes Nacional del Corazón</li> <li>Mes Nacional de Salud Dental Infantil</li> <li>Mes de Concientización de la Violencia en las Relaciones de Adolescentes</li> <li>La Semana del Acto de Generosidad Inesperado – 16<sup>th</sup> -22<sup>nd</sup></li> <li>Día del acto de generosidad inesperado – 17<sup>th</sup></li> </ul>		<p>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!</p> <p>Imágenes prestadas de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a></p>				<p><b>1 Limbo</b> Haz que 2 personas sostengan un palo de escoba. Túrnense pasando por debajo arqueando la espalda hacia atrás. Bajen el palo después de cada logro. ¿Qué tan bajo puedes llegar?</p>
<p><b>2 Pose de Sentadilla de Yoghi</b> Mantén la pose por 30 segundos y repite.</p> 	<p><b>3 Ranas Musicales</b> Es como las sillas musicales pero los jugadores saltan como ranas que se sientan en nenúfares (almohadas).</p>	<p><b>4 Pose de Bote</b> Sostén la pose del Bote 3 veces por 15 segundos.</p> 	<p><b>5 Esgrima de pies</b> En pareja, pongan sus manos en los hombros del otro. Traten de tocar los pies del otro con sus pies, sin dejarse tocarse los propios.</p>	<p><b>6 El valor de una moneda</b> ¿Cuánto vale la moneda de un cuarto? Haz 25 de: Saltar Saltar Elevar rodillas Pasos hacia atrás</p>	<p><b>7 Enfrentamiento de Palabras Activas</b> Escribe todas las palabras activas que conozcas. Al terminar actualálas.</p>	<p><b>8 Pose del Pez</b> Sostén la pose del pez por 60 segundos. Descansa y hazlo 60 segundos más.</p> 
<p><b>9 Veo Veo Caminando</b> Sal a caminar con la familia mientras juegan "Veo Veo"</p>	<p><b>10 Arrástrate como Foca</b> Boca abajo, brazos al frente. Usa los brazos para jalar tu cuerpo manteniendo las piernas y espaldas rectas.</p>	<p><b>11</b> Pon tu canción favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios.</p>	<p><b>12 Elige el Menú</b> Habla con quien prepara la comida en casa. Elige comidas saludables y deliciosas.</p>	<p><b>13 Pose de Sentadilla de Yoghi</b> Mantén la pose por 30 segundos y repite.</p> 	<p><b>14 Saltos de Estrella</b> Salta abriendo brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite.</p>	<p><b>15</b> Por la acera alterna saltar, caminar rápido y trotar.</p>
<b>La Semana del Acto de Generosidad Inesperado</b>						
<p><b>16 Deje un mensaje</b> Deje un mensaje a alguien para encontrar hoy. Ejemplos: -Tienes una sonrisa bonita. -Gracias por ser un amigo bueno.</p>	<p><b>17 Día del acto de generosidad inesperado</b> Haz un acto de bondad por alguien y anímelo a pagarlo.</p>	<p><b>18 Sea inclusivo</b> Invite a un compañero de clase que no conoces bien a una actividad.</p>	<p><b>19 Primero</b> Deja que alguien baje primero en el tobogán.</p>	<p><b>20 Baila Conmigo</b> Pon tu canción favorita e invita a un amigo o familiar a bailar.</p>	<p><b>21 Hacer un cumplido a alguien.</b> Hoy, haz un cumplido a alguien. Ejemplos: -Ese peinado te queda bien.</p>	<p><b>22 Doble el deber</b> Ir a dar un paseo con un padre o tutor y llevar una bolsa de plástico. Recoge el papel o la basura que ves a lo largo de tu paseo.</p>
<p><b>23 Brazos Locos</b> Hazlo tan rápido como puedas: 10 Círculos de brazos hacia atrás 10 golpes al frente 10 Subir el techo Repite 3 veces</p>	<p><b>24 Pose de la Grulla</b> Esto es un reto. Manos en el suelo, inclínate hacia adelante y equilibra las rodillas en los codos.</p> 	<p><b>25 Caminata de Oso</b> Sobre manos y pies camina moviendo la mano derecha y el pie izquierdo. Repite del otro lado. Continúa mientras atraviesas la habitación.</p>	<p><b>26 4 Paredes</b> Haz un ejercicio diferente frente a cada pared del cuarto por 30 segundos -deslice lateral -Paso cruzado izq. y der. -golpes con pies sep. -saltos verticales</p>	<p><b>27 Perro Hacia Abajo</b> Sostén la pose 3 veces X 20 segundos. Trata de levantar una pierna como reto adicional.</p> 	<p><b>28 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.</p>	<p><b>29 Juega a Atrapar</b> Juega a atrapar con una pelota cualquiera y un familiar. Mantén la vista en la pelota y atrapa con las manos, no con el cuerpo.</p>