

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 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>		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>1</b> Haz carreras de un extremo de la calle al otro. Haz que un familiar te mida el tiempo.
<b>2 Pose de Sentadilla de Yoghi</b> Mantén la pose por 30 segundos y repite. 	<b>3 Parada de manos</b> Practica la parada de manos hoy. ¿Cuánto tiempo la puedes mantener? Usa la pared si te es difícil.	<b>4 Pose de Bote</b> Sostén la pose del Bote 3 veces por 15 segundos. 	<b>5 Tabata</b> Sentadillas con salto 20 segundos de trabajo 10 segundos de descanso 8 series	<b>6 Jab, Jab, Cruce</b> Jab dos veces con el puño derecho y golpe cruzado con la izquierda. Hazlo 10 veces y cambia de lado.	<b>7 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>8 Pose del Pez</b> Sostén la pose del pez por 60 segundos. Descansa y hazlo 60 segundos más. 
<b>9 Veo Veo Caminando</b> Sal a caminar con la familia mientras juegan "Veo Veo"	<b>10 DVD de Ejercicios</b> Consigue un DVD de ejercicios o un video en internet y hagan los ejercicios en familia.	<b>11 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>12 Elige el Menú</b> Habla con quien prepara la comida en casa. Elige comidas saludables y deliciosas.	<b>13 Pose de Sentadilla de Yoghi</b> Mantén la pose por 30 segundos y repite. 	<b>14 Saltos de Estrella</b> Salta abriendo brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite	<b>15 Cuánto aguantas?</b> En banda caminadora o al aire libre mide tu resistencia cardiorrespiratoria. ¿Cuánto puedes correr sin parar? Estira al terminar.
<b>La Semana del Acto de Generosidad Inesperado</b>						
<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.	<b>17 Día del acto de generosidad inesperado</b> Haz un acto de bondad por alguien y anímelos a pagarlo.	<b>18 Publicarlo</b> Deje una nota adhesiva positiva en algún lugar de la escuela para que un compañero de clase lo encuentre.	<b>19 Ayudar a alguien</b> Ayude a alguien a llevar algo pesado, abra una puerta u ofrezca ayudar a un maestro con una tarea.	<b>20 Celulares Abajo</b> Cuando en clase o teniendo una conversación con alguien no miras tu teléfono.	<b>21 Hacer un cumplido a alguien.</b> Hoy, haz un cumplido a alguien. Ejemplos: -Ese peinado te queda bien.	<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.
<b>23 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>24 Pose de Puente</b> Boca arriba, manos y pies en el suelo. Empuja el abdomen hacia el cielo. 	<b>25 Desafío de Core</b> Plancha 10 segundos 10 crunches 10 abdominales Repite 5 veces sin descanso.	<b>26 Salto, Salto</b> Salta de lado a lado sobre un objeto por 1 minuto seguido. Repite saltando de adelante a atrás. Repite cada salto dos veces.	<b>27</b> Pon tu canción favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios.	<b>28 A la pista</b> Haz sprints en las rectas y camina las curvas; hazlo por 10 vueltas. Trae tu música para que te motive.	<b>29 Perro Hacia Abajo</b> Sostén la pose 3 veces X 20 segundos. Trata de levantar una pierna como reto adicional. 