




Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD: • American Diabetes Month • Lung Cancer Awareness Month		1 Elevación de Hombros Eleva el hombro izquierdo 10 veces. Repite con el derecho 10 veces.	2 Camina como Cangrejo Camina como cangrejo en la sala. Reúne a tu familia y amigos y hagan una carrera.	3 Caminata Camina a diferentes ritmos, corre, saltica, salta en un pie, salta, galopa, brinca y deslízate en diferentes direcciones.	4 Saltos Laterales Párate al lado de un objeto y salta de lado a lado tantas veces como puedas en 1 minuto. Trata de batir tu record.	5 Frijoles Saltarines Se creativo e inventa diferentes maneras de saltar a la cuerda. Enséñalo a un amigo.
6 Escaleras Sube corriendo las escaleras de tu casa o apartamento tan rápido como puedas. Baja caminando y repite. Deja un escalón de por medio como reto.	7 Salta la cuerda con música ¿Puedes saltar durante toda la canción sin parar?	8 Pose de Vaca En posición a gatas, mira hacia arriba y lleva la barriga hacia el suelo. 	9 Búsqueda del tesoro Hagan dos equipos. Hagan una lista de 20 objetos relacionados al invierno y compitan a ver quién los encuentra primero.	10 Caminata Comercial Durante los comerciales camina alrededor de tu casa. Si el comercial sigue, repite caminando rápido para que no te pierdas de nada.	11 Trepa como una Foca Boca abajo con los brazos al frente. Usa los brazos para arrastrar tu cuerpo manteniendo las piernas y espalda rectas.	12 Pose del Gato En posición a gatas, redondea la espalda hacia el techo mientras miras hacia abajo. 
13 Carioca Muévete con los hombros hacia el frente. Repite: lado, frente, lado, atrás.	14 Carrera de carretillas En parejas, sostén los pies de tu compañero mientras camina con las manos. Compitan hasta el final. Sean cuidadosos.	15 ¿Cuántas veces puedes correr alrededor de la casa sin parar? Mide tu pulso al terminar.	16 Lanzamiento por debajo hacia un blanco. Usa una cesta vacía y practica lanzando un objeto pequeño por debajo. Da un paso atrás cada vez que encestes.	17 Globo en el Aire Infla un globo. ¿Puedes mantenerlo en el aire? Para mayor dificultad agrega otro globo. Hazlo con un compañero.	18 Inventa un juego Usa tu imaginación e inventa un juego usando una pelota, una media y una cuerda de saltar.	19 Saltos Laterales Párate al lado de un objeto y salta de lado a lado tantas veces como puedas en 1 minuto. Trata de batir tu record.
20 Hula Hoops Compite con un amigo a ver quién baila el hula hoop por más tiempo.	21 Pose de Gato y Vaca Haz la pose del gato seguida de la vaca. 	22 Bicicletas Boca arriba, mueve las piernas como si montaras bicicleta para fortalecer los músculos del abdomen.	23 A jugar Las escondidas, la mancha, el avión, hula hoop, pogo stick; tú eliges.	24 Danza Congelada Alguien prende y apaga la música. Cuando suene la música, bailas. Cuando se apaga, te congelas en una pose cómica.	25 Levantamiento de Rodillas y Estiramiento Levantamiento de rodillas por 30 segundos, y estira cualquier parte del cuerpo. Repite con una parte diferente cada vez.	26 Aplauda y Atrapa Lanza un objeto suave al aire. Aplauda varias veces antes de atraparlo.
27 Bowling Improvisado Prepara 10 blancos como pines de bowling y practica tus destrezas. ¿Puedes lograr un strike o un spare?	28 Mancha de Piedra, Papel o Tijera Empiecen en el centro. Jueguen y el ganador persigue al perdedor hasta la zona de seguridad. Si te tocan, te unes al otro equipo.	29 Tiro al Blanco Cuelga unos blancos y pégalos con una pelota. Si le pegas da un paso atrás. Sigue moviéndote hacia atrás.	30 Mancha de Curita Cuando te toquen pones la mano donde te tocaron. Si te tocan 3 veces vas al hospital (línea lateral) a que te curen.	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!		