

*Semana Nacional para la Educación Física y el Deporte. Mayo 1-7*

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Fotos de Yoga de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a>	1 <b>Pose de Puente</b> Boca arriba, pon las manos y pies en el suelo. Empuja el abdomen hacia arriba. 	2 <b>Salto en Línea</b> Salta de adelante a atrás y de lado a lado sobre una línea tan rápido como puedas por 30 segundos.	3 <b>¿Qué tan rápido eres?</b> Elige una distancia y mide qué tan rápido puedes correrla	4 <b>Danza Congelada</b> Haz que la música empiece y pare. Cuando la música empieza, baila. Cuando para, haz una pose loca. <b>Lávate las manos especialmente hoy.</b>	5 <b>Deslizamiento en la Acera</b> Deslízate en la acera con el pie derecho adelante. Cambia de pie y regresa. Repite 10 veces (5 de cada lado)	6 <b>Práctica de Puntería</b> Cuelga unos blancos y trata de pegarles con la pelota. Si le pegas, da un paso atrás. Sigue caminando hacia atrás.
7 Intenta este entrenamiento de danza 8 golpes de puño saltando 4 grapevine a la der4 grapevine a la izq 8 golpes de puño saltando Repite Canción sugerida: "Party Rock" by LMFAO	8 <b>Mancha de la Cigüeña</b> Juega a la Mancha saltando en un pie como una cigüeña. Mantente dentro de los límites.	9 <b>Eres una Rana</b> Practica saltos de rana avanzando tanto como puedas en 30 segundos. Repite 5 veces tratando de llegar más lejos.	10 <b>Patadas de Momia</b> Cruza los brazos al frente mientras saltas y pateas los pies de izquierda a derecha. 	11 <b>Salta la Cuerda Punta Talón</b> Salta en el pie izq y toca con la punta derecha. Repite a la inversa. Nota: Mantén el cuerpo sobre el pie de apoyo.	12 <b>Salto en Tijera</b> Salta con pierna derecha al frente e izquierda atrás, alternando piernas. Mueve los brazos en sentido opuesto a los pies. Haz 3 series de 10.	13 <b>Alrededor de la casa</b> Ve cuántas veces puedes correr alrededor de la casa sin para. Mide el pulso al terminar.
14 <b>Circuito del Flojo</b> Hazlo al ver tu programa de TV favorito. 10 Depresiones de silla 10 Abdominales con pies debajo del sofá 10 Sentadillas	15 <b>Drible de Fútbol</b> Dribla un balón 100 veces con los pies. Atrapa el balón y tócalo 100 veces con los pies	16 <b>Mancha Todos Son</b> Todos son la Mancha. Si te tocan, siéntate, pero sigue jugando. Toca a los que pasen cerca de ti. El último gana.	17 <b>Salto de Estrella</b> Salta abriendo brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite.	18 <b>4 Paredes</b> Haz un ejercicio diferente frente a cada pared por 30 segundos -deslizamiento lateral -grapevine a la izquierda y derecha -golpes con piernas separadas -saltos verticales	19 <b>Aventura Familiar</b> Ve a caminar con la familia. Fíjate dónde van para ir a ese lugar otro día. <b>Asegúrate de usar bloqueador solar cuando estés afuera.</b>	20 <b>Cardio</b> Caminata forzada, trote o carrera por 10 minutos hoy. Enfía con estiramientos de pantorrillas, de cuádriceps, y en cortaplumas.
21 <b>Equilibrio</b> Practica el equilibrarte en un pie sobre un escalón, acera o riel en el parque. Trata de llevar la rodilla a un ángulo de 90 Grados. Cambia de lado.	22 <b>Salto de Escalón</b> En un escalón o banco salta de arriba a abajo 50 veces. Ten cuidado. Descansa si es necesario.	23 <b>Pose de Águila</b>  Sostén la pose de águila 2 veces x 20 segundos.	24 <b>Escaleras</b> Sube corriendo las escaleras de tu casa o apartamento tan rápido como puedas. Baja caminando y repite. Trata de dejar un escalón de por medio.	25 <b>Patadas</b> 20 patadas laterales 20 patadas frontales 20 patadas traseras	26 <b>Estiramiento en péndulo</b> De pie frente a una cerca. Balancea una pierna adelante y atrás como péndulo de reloj y di: "tick, tock" cada vez.	27 <b>Danza Libre</b> Haz una lista de 3-5 canciones favoritas o prende la radio. Baila o muévete todo el tiempo.
28 <b>Atrapado en el Pantano</b> Una variación de La Mancha. Cuando te tocan quedas "atrapado en el pantano". Para quedar libre otro jugador debe pasar por entre sus piernas.	29 <b>Juegos</b> Las escondidas, la Mancha, el Avión, hula hoop, pogostick. Tú eliges.	30 <b>Caminata de Cangrejo</b> Camina como cangrejo por la sala. Invita a tu familia a una carrera.	31 <b>Despierta y Sacúdete</b> Al pararte de la cama sacude tu cuerpo de cualquier manera por 10 segundos. ¿Estás despierto? Ahora salta 10 veces.	<b>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD</b> -Día Nacional de Educación Física y Deportes (Mayo 1-7) -Mayo 5: Día Mundial de la Higiene de las Manos -Mes Nacional de la Salud Mental -Mes Nacional de Concientización de Melanoma/Cáncer de Piel		<b>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!</b>