



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>30 Tabata Escaladores por 20 segundos. Descansa por 10 segundos. 8 series</p>	<p>31 Un Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.</p>	<p>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD -Mes de la Salud y Seguridad Ocular Infantil -Mes de Concientización de las Inmunizaciones.</p>		<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>1 Patadas de Momia Cruza los brazos de derecha a izquierda mientras saltas y pateas los pies de izquierda a derecha.</p> 
<p>2 Ciudad Patada 10 patadas laterales 10 patadas frontales 10 patadas atrás ¡Haz diez de cada lado!</p>	<p>3 Saltos en Estrella Salta separando brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite.</p>	<p>4 Tabata Sentadillas con salto por 20 segundos. Descansa por 10 segundos. 8 series.</p>	<p>5 4 Paredes Haz cada ejercicio de frente a una pared de la habitación por 30 segundos: deslizamiento lateral, grapevine a la izquierda y derecha, golpes con base amplia, saltos verticales.</p>	<p>6 Desintoxicación del aparato ¿Puedes sobrevivir sin tu teléfono, computadora, televisión o internet? Tratar de no usar estos aparatos por dos horas.</p>	<p>7 Entrenamiento en el patio de recreo Con los pies en el columpio haz lo siguiente: 10 Lagartijas en declinación 10 Sentadillas con Split Búlgaros c/pierna 10 Saltos de plancha</p>	<p>8 Gradas En las gradas de la escuela trota de arriba a abajo. ¿Cuántas veces lo puedes hacer sin parar? Si no hay gradas usa las escaleras o trota colina arriba.</p>
<p>9 Rotaciones de Core Parado Párate de espaldas a tu compañero y hagan círculos pasando el balón medicinal. Cada uno pasa y recibe el balón 20 veces.</p>	<p>10 Ochos Locos 8 jumping jacks 8 sacudidas locas (sacúdete como quieras) 8 elevación de rodillas 8 saltos de tijeras</p>	<p>11 Patadas de Momia Cruza los brazos de derecha a izquierda mientras saltas y pateas los pies de izquierda a derecha.</p> 	<p>12 Sal Afuera Pasa tiempo con la familia o amigos hoy. Deja el celular en casa y sal a caminar.</p>	<p>13 Intenta este entrenamiento de danza 8 golpes de puño saltando 4 grapevine a la der 4 grapevine a la izq 8 golpes de puño saltando. Repite Canción sugerida: "Party Rock" by LMFAO</p>	<p>14 Salto Largo Elige un punto de partida y salta tan lejos como puedas. Hazlo 3 veces y mide qué tan lejos llegas.</p>	<p>15 Saltos Laterales Salta de lado a lado sobre una línea imaginaria. Haz tantos como puedas por 20 segundos. Descansa por 10 segundos y repite.</p>
<p>16 Prepararse los domingos Haz una cosa hoy para preparar por la semana. Ejemplos: -Haz la mochila. -Revise la tarea. -Escoja la ropa que vas a poner para la semana.</p>	<p>17 Una Nota por la noche Escriba una nota de tus pensamientos antes de dormir y revisala el próximo día.</p>	<p>18 Levántate y sal a trotar antes de que haga mucho calor hoy. intenta caminar por 5 minutos, luego encuentra un ritmo que puedas mantener, seguido de un buen estiramiento.</p>	<p>19 Tabata Escaladores por 20 segundos. Descansa por 10 segundos. 8 series.</p>	<p>20 Cardio y Estiramiento Corre en el sitio por 30 segundos, luego estira las piernas por 10 segundos más. Repite 3 veces. Haz la pose de sentadilla yogui.</p>	<p>21 Sentadilla Deslizamiento Da 4 pasos deslizados a la derecha y haz sentadilla. Repite a la izquierda.</p>	<p>22 ¡A la Pista! Corre en las rectas y camina en las curvas. Hazlo por 10 vueltas. Trae música para motivarte.</p>
<p>23 Ochos Locos 8 jumping jacks 8 sacudidas locas (sacúdete como quieras) 8 elevación de rodillas 8 saltos de tijeras</p>	<p>24 Saltos en Estrella Salta separando brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite.</p>	<p>25 DVD de Ejercicios Busca un DVD de ejercicios o busca en internet y hazlo con la familia.</p>	<p>26 Patinadores Salta a la derecha, lleva el pie izquierdo hacia atrás con rodillas flexionadas y el cuerpo. Repite a la izquierda. Hazlo por 30 segundos.</p>	<p>27 Pausa para gracias Pare por algunos minutos cuando estás ocupado y piense en 5 cosas que agradeces.</p>	<p>28 Salto Vertical Salta tan alto como puedas por 30 segundos. Repite.</p>	<p>29 Locomoción Lateral En la acera alterna entre salticar, caminata rápida, y trote.</p>