

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1 El Yoga es  excelente para aliviar el estrés. Prueba con Savasana, considerada una de las poses más difíciles. Te relaja y aclara tu mente.	2 Salto de Estrella Salta hacia arriba con los brazos y piernas separados como una estrella. Haz 10, descansa y repite.	3 Pose de la Grulla !Es un reto! Pon las manos en el suelo. Inclínate hacia adelante y equilibra las rodillas sobre los codos. 	4 4 Paredes Haz un ejercicio diferente de frente a cada pared de la habitación por 30 seg. -Deslizamientos laterales -grapevine a izq. y der. -golpes con piernas separadas -saltos verticales.	5 Práctica de Puntería Cuelga unos blancos y trata de pegarlos con una pelota. Si le pegas aléjate. Sigue moviéndote más lejos.	6 Tacitas de Té Pon las manos en el suelo y toca la frente suavemente al suelo mientras equilibras los codos sobre las rodillas.	7 Día Mundial de la Salud ¿Sabías que la actividad física regular a intensidad moderada puede ayudar a prevenir la diabetes? Sal a caminar con un adulto y hablen de otras maneras de prevenir la diabetes.
8 Ranas Musicales Juego parecido a las sillas musicales pero los jugadores saltan como ranas y se sientan en los nenúfares (almohadas)	9 Caminata del Oso Camina sobre manos y pies, alternando mano derecha con pie izquierdo y viceversa. Sigue hasta que atraveses la habitación.	10 Cuenta cuántas veces puedes correr alrededor de tu escuela sin parar. Mídete el pulso al terminar.	11 Reto de Drible Dribla un balón 100 veces con cada mano. ¿Puedes hacerlo bien 100 veces con cada mano mientras caminas?	12 Pose del Pez Mantén la pose del Pez por 60 segundos. Descansa y mantén por 60 segundos más. 	13 Atrapar Toma cualquier pelota y juega a atrapar con tu familia. Mantén la vista en la pelota y atrapa con las manos y no con el cuerpo.	14 Brazos locos Haz tan rápido como puedas: 10 Círculos de brazos hacia adelante y atrás 10 golpes hacia el frente 10 Sube el Techo Repite 3 veces.
15 Aventura en Familia Ve a caminar con tu familia. Varíen la velocidad, a veces rápido y a veces a velocidad media.	16 Arrástrate como Foca Boca abajo, brazos extendidos. Usa los brazos para jalar el resto del cuerpo manteniendo las piernas extendidas y la espalda recta.	17 ¿Qué tan rápido eres? Elige una distancia y mide qué tan rápido puedes correr.	18 Medidores Mantén las piernas extendidas, camina con las manos en el suelo hasta llegar a lagartija, luego camina con los pies hasta las manos.	19 Pose de la Guirnalda  Practica tu equilibrio con esta pose.	20 Mancha de Piedra, Papel o Tijera En el centro del patio, jueguen. El perdedor persigue al ganador hasta la zona de seguridad. Si lo atrapa debe unirse al otro equipo.	21 Cortes Comerciales ¿Puedes sostener una plancha durante todo el comercial?
22 Despierta y sacúdete Al despertar sacude tu cuerpo de cualquier manera por 10 segundos. ¿Ya despertaste? ¡Bien! Ahora salta 10 veces de arriba a abajo..	23 Pose de la Silla Sostén por 30 segundos.  Relájate y repite. .	24 Juega tu juego de La Mancha favorito en el receso hoy. Si no tienes receso, hazlo después de la escuela con tus amigos.	25 Salta, salta Salta de lado a lado sobre un objeto por 1 minuto sin parar. Repite pero de adelante a atrás. Repite ambos dos veces.	26 Prende tu música favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios.	27 Plancha con platos de cartón Posición de plancha con los pies sobre platos de cartón. Haz 30 de cada uno: -escaladores -abrir y cerrar pies -rodillas al pecho.	28 Salto de Escalón En un escalón o banco salta de arriba a abajo 50 veces. Ten cuidado. Descansa si lo necesitas.
29 En la acera, alterna entre salticar, caminata rápida, y trotar.	30 Haz Savasana de nuevo. Úsalo para relajarte y descansar todo el año. 	CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD		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!		
		<ul style="list-style-type: none"> • Mes de Concientización del Autismo • Mes de Concientización de Abstraido al Manejo • Mes de Concientización del Estrés • 7 de abril: Día Mundial de la Salud 				