

| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|--|---|---|--|--|--|---|
| <i>Semana Nacional para la Educación Física y el Deporte. Mayo 1-7</i> | | | | | | |
| | <p>1 Pose de Puente Boca arriba, pon las manos y pies en el suelo. Empuja el abdomen hacia arriba. .</p>  | <p>2 Saltos en Línea Salta de adelante a atrás y de lado a lado sobre una línea tan rápido como puedas por 30 segundos.</p> | <p>3 Juego a Atrapar Con cualquier pelota juega a atrapar con tu familia. Mantén la vista en la pelota y atrapa con las manos y no con el cuerpo.</p> | <p>4 Corridas Cortas Mide tu agilidad. Pon 2 objetos a 10 yardas de distancia. Corre para recoger uno a la vez.</p> | <p>5 Jab, Jab, Cruza Jab dos veces con el puño derecho y luego golpea al otro lado con el puño izquierdo. Haz 10 y cambia de lado. Lávate las manos especialmente hoy.</p> | <p>6 Práctica de Puntería Cuelga unos blancos y trata de pegarles con la pelota. Si le pegas, da un paso atrás. Sigue caminando hacia atrás</p> |
| <p>7 4 por 10 10 saltos de rana 10 abdominales 10 lagartijas 10 segundos de Superman</p> | <p>8 Sostén los Brazos Sostén los brazos al frente por 1 minuto; 1 minuto a los lados, y 1 minuto al lado de las orejas sin descansar. ¿Fácil? Hazlo.</p> | <p>9 Ejercicios en Cuadrados Corre al frente 15 yardas, deslíz. izquierda 15 yardas, deslíz. atrás 15 yardas, deslíz. derecha 15 yardas. Ve tan rápido como puedas por 1 minuto. Repite 5 veces.</p> | <p>10 Patadas de Momia Cruza los brazos al frente mientras saltas y pateas los pies de izquierda a derecha.</p>  | <p>11 Salta la Cuerda Punta Talón Salta en el pie izq y toca con la punta derecha. Repite a la inversa. Nota: Mantén el cuerpo sobre el pie de apoyo.</p> | <p>12 Saltos en Tijera 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.</p> | <p>13 Alrededor de la casa Ve cuántas veces puedes correr alrededor de la casa sin para. Mide el pulso al terminar.</p> |
| <p>14 Circuito del Flojo Hazlo al ver tu programa de TV favorito. 10 Depresiones de silla 10 Abdominales con pies debajo del sofá 10 Sentadillas</p> | <p>15 Drible de Fútbol Dribla un balón 100 veces con los pies. Atrapa el balón y tócalo 100 veces con los pies.</p> | <p>16 ¿Qué tan rápido eres? Elige una distancia y mide qué tan rápido puedes correrla.</p> | <p>17 Salto de Estrella Salta abriendo brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite.</p> | <p>18 4 Paredes 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</p> | <p>19 Tabata Burpees 20 segundos de trabajo 10 segundos de descanso 8 series</p> | <p>20 Cardio Caminata forzada, trote o carrera por 10 minutos hoy. Enfía con estiramientos de pantorrillas, de cuádriceps, y en cortaplumas.</p> |
| <p>21 Equilibrio 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.</p> | <p>22 Saltos de Escalón En un escalón o banco salta de arriba a abajo 50 veces. Ten cuidado. Descansa si es necesario.</p> | <p>23 Pose de Águila  Sostén la pose de águila 2 veces x 20 segundos.</p> | <p>24 Escaleras 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.</p> | <p>25 Patadas 20 patadas laterales 20 patadas frontales 20 patadas traseras</p> | <p>26 Estiramiento en péndulo De pie frente a una cerca. Balancea una pierna adelante y atrás como péndulo de reloj y di: "tick, tock" cada vez.</p> | <p>27 Levántate y Sentadilla Cada vez que te levantes de tu asiento hoy, haz 5-10 sentadillas antes de caminar.</p> |
| <p>28 Prende la música y baila por la casa o juega un juego interactivo como "Just Dance".</p> | <p>29 Entrenamiento de Intervalos Trota por 2 minutos Camina por 1 minuto Corre por 1 minuto Camina por 1 minuto. Repite 5 veces. Enfía y estira.</p> | <p>30 Jacks en Tijeras Al saltar haz tijeras con las piernas. Pierna derecha al frente, eleva el brazo izquierdo y viceversa. 4 series de 25</p> | <p>31 Sal afuera Pasa tiempo al aire libre con la familia y amigos hoy. Deja los teléfonos en casa y ve a caminar. Asegúrate de usar bloqueador solar cuando estés afuera.</p> | <p>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD -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</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> |