

Domíngo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	
<p><b>1</b></p> <p><b>Por debajo y por encima</b> Párate de espaldas con un compañero a un pie de distancia. Pasa un balón medicinal (o cualquier balón) a tu compañero por debajo de tus piernas y luego extiende los brazos hacia arriba para volver a recibirla.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Carrera caminando</b> Escoge una distancia y desafía a un amigo a una carrera de velocidad caminando. ¡No corran! Sugerencias de seguridad para las actividades de Halloween: 1. No comas caramelos sin envolturas. 2. Permanece con tu grupo. 3. Camina por la acera.</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Los ochos locos</b> 8 lagartijas 8 saltos hacia adelante 8 saltos de rana (en manos y pies) 8 saltos verticales (tan alto como puedas) Repite 3 veces</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Haz lo siguiente:</b> -Salta sobre una pierna 30 veces, luego cambia de pierna -Toma 10 pasos gigantes -Camina sobre tus rodillas -Baila divertidamente -Corre rápidamente como liebre por 10 segundos</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Salto alto con rebote (skips)</b> Salta 10 veces, alternando brazos y piernas. Repite 5 veces. Recuerda levantar esas piernas y los brazos</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Tenis con globos</b> Infla un globo y toma turnos con un compañero, pegándole al globo con tus manos como si estuvieran jugando tenis. Recuerda usar golpes de derecha y de revés como en el tenis.</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Postura del triángulo</b> Mantén la pose por 30-60 segundos en cada lado para estirar los hombros y los tendones de la corva (hamstrings)</p> 	
<p><b>8</b></p> <p><b>10-10-10</b> Trota a paso lento por 10 minutos, luego camina por 10 minutos y finalmente trota de nuevo por otros 10 minutos. No olvides estirar el cuerpo antes y después del ejercicio.</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Haz lo siguiente:</b> -Salta sobre una pierna 30 veces, luego cambia de pierna -Toma 10 pasos gigantes -Camina sobre tus rodillas -Baila divertidamente -Corre rápidamente como liebre por 10 segundos</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Día de piernas</b> 20 Estocas hacia adelante (cada pierna) 40 sentadillas 40 levantamientos de pantorrillas 1 min. sentadilla de pared Postura de triángulo por 60 segundos (cada lado)</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Salto de cuerda sobre un pie</b> Salta 10 veces en el pie derecho y 10 en el izquierdo. ¿Cuántas veces puedes alternar antes de parar?</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Pies de fuego</b> Con las piernas en semi-sentadilla, corre en tu lugar rápidamente por 10 segundos y luego salta a la derecha y repite. Luego salta a la izquierda y repite. Completa 3 repeticiones por 60 segundos.</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Entre rodillas</b> Obtén objetos redondos de diferentes tamaños. Coloca cada objeto entre tus rodillas, empezando con el más pequeño, y camina por tu casa sin dejarlo caer.</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Pose de la luna creciente vertical</b> Esta pose se enfoca en la espalda lumbar y los hombros. Mantén la pose por 30-60 segundos y repite.</p> 	
<p><b>15</b></p> <p><b>Camina y piensa</b> ¿Cómo te sentirías si tu amigo fuera víctima del acoso escolar? Camina por 10 minutos pensando en las diferentes formas en que podrías ayudar a una víctima de "bullying" o acoso en la escuela.</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Salto de cuerda</b> ¿Cuántas veces puedes saltar hacia atrás sin parar?</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Postura de tabla con flexiones</b> Mantén una postura de tabla por 10 segundos. Luego haz dos lagartijas. Trata de completar 6 repeticiones sin descansar.</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Postura del ángulo lateral sentado</b>  Mantén la posición por 30-60 segundos en cada lado, enfocándote en las pantorrillas y los tendones de la corva.</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Camina y piensa</b> ¿Cómo te sentirías si tu amigo fuera víctima del acoso escolar? Camina por 10 minutos pensando en las diferentes formas en que podrías ayudar a una víctima de "bullying" o acoso en la escuela.</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>¡A bailar!</b> Pon tu canción preferida o enciende la radio. Baila la canción completa como tú quieras.</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Los ochos locos</b> 8 lagartijas 8 saltos hacia adelante 8 saltos de rana (en manos y pies) 8 saltos verticales (tan alto como puedas) Repite 3 veces</p>	
<p><b>22</b></p> <p><b>Camina y piensa</b> Camina con tus padres o un adulto y conversen sobre qué harías si tú o tu amigo fuera acosado en la escuela.</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Camina y piensa</b> La <b>semana del listón rojo</b> es para la prevención del uso de drogas. Camina por 10 minutos y piensa sobre las razones por las cuales quieres tener una vida libre de drogas.</p> 	<p><b>24</b></p> <p><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</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Combo de yoga</b> Trata de hacer todas las poses de este mes, una tras otra. Termina con la pose Savasana, del mes pasado.</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Reta tu abdomen</b> Postura de tabla 10 segundos 10 contracciones del abdomen 10 abdominales Repite 5 veces sin descansar</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Patinadores</b> Brinca a la derecha aterrizando con tu pie izquierdo atrás y con rodillas dobladas y el cuerpo bajo. Luego hacia la izquierda. Repite durante 30 segundos.</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Trucos atrapando</b> Tira un balón al aire y trata de hacer estos trucos, antes de atraparlo: 1. Toca tu nariz 2. Aplauda dos veces 3. Dale una palmada a alguien 4. Gira/ da una vuelta</p>	
<p><b>29</b></p> <p><b>Cardio y estiramiento</b> Corre en un lugar fijo durante 30 segundos y luego estira cada pierna durante 10 segundos. Repite 3 veces. Prueba la postura del triángulo.</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Postura del ángulo lateral sentado</b>  Mantén la posición por 30-60 segundos en cada lado, enfocándote en las pantorrillas y los tendones de la corva.</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Pegados a la cadera</b> Coloca un balón entre tu cadera y la de tu compañero. Traten de caminar alrededor del salón sin dejar caer el balón.</p>	<p><b>Observancias nacionales de la salud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes de la alfabetización en salud</li> <li>Mes de la salud dental</li> <li>Mes nacional de prevención del acoso escolar</li> <li>Semana del listón rojo (Red Ribbon Week), octubre 23-31.</li> </ul>			<p><b>SHAPE America recomienda que los niños en edad escolar acumulen por lo menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ser seguida por ejercicios de estiramiento y enfriamiento que ayudan a reducir el dolor y a prevenir las lesiones.</b></p> <p>Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de la Salud (SHAPE America) Imágenes prestadas de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a></p>	

