

| SUNDAY   | MONDAY  | TUESDAY  | WEDNESDAY   | THURSDAY   | FRIDAY   | SATURDAY  |
|--|---|--|---|--|--|---|
| <p><b>1 Un Minuto Consciente</b><br/>Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.<br/><b>Día de conciencia de autolesión</b></p> | <p><b>2 Ranas Musicales</b><br/>Es como las sillas musicales pero los jugadores saltan como ranas que se sientan en nenúfares (almohadas).</p>  | <p><b>3 Un Minuto Consciente</b><br/>Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.</p>                              | <p><b>4 Carrera de Marcha</b><br/>Escoga una distancia y desafía a un amigo a una carrera de velocidad al caminar. ¡No correr!</p>  | <p><b>5 Equilibrio en la acera</b><br/>Dibuja diversas líneas en el piso de la acera con tiza Camina sobre ellas poniendo un pie delante del otro para practicar equilibrio.</p>                       | <p><b>6 Caminata de Oso</b><br/>Camina alternando manos y pies, con el trasero en alto. Continúa atravesando la habitación.<br/><b>Día nacional de desconexión (comienza al anochecer)</b></p>   | <p><b>7 Brazos Locos</b><br/>Haz tan rápido como puedas:<br/>10 Círculos de brazos de adelante a atrás<br/>10 Golpes al frente<br/>10 Sube el techo<br/>Repite 3x<br/><b>Día nacional de desconexión (termina al atardecer)</b></p> |
| <p><b>8 Pose de caña de azúcar</b><br/>Sostén la pose de caña de azúcar por 30 segundos por lado.</p>                           | <p><b>9 Limbo</b><br/>Usa un palo de escoba sostenido por 2 personas. Túrnense pasando por debajo inclinándose hacia atrás. Bájelo después de cada pasada. ¿Qué tan bajo puedes llegar?</p> | <p><b>10 Los ochos locos</b><br/>8 lagartijas<br/>8 saltos hacia adelante<br/>8 saltos de rana (en manos y pies)<br/>8 saltos verticales (tan alto como puedas)<br/>Repite 3 veces</p>             | <p><b>11 Entre rodillas</b><br/>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>12 Pose de Bebé Feliz</b><br/>Estira las piernas como desafío.</p>    | <p><b>13 Lucha de pies</b><br/>Tú y tu compañero se toman de los hombros. Traten de tocar, con su pie, el pie de la otra persona sin dejar que te toquen tu pie.<br/><b>Día nacional del buen samaritano</b></p>   | <p><b>14 Pase de Pecho</b><br/>Practica el pase de pecho contra una pared. Recuerda de dar un paso hacia el objetivo.</p>   |
| <p><b>15</b><br/>Pon una cinta adhesiva en el piso y salta de adelante a atrás tan rápido como puedas por 30 segundos.</p>   | <p><b>16 Un Minuto Consciente</b><br/>Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.</p>                      | <p><b>17 Palabras Clave</b><br/>Al ver la TV cada vez que escuches las palabras clave haz 10 jumping jacks. <u>Palabras clave:</u> verde, San Patricio, suerte, Leprechaun.</p>                    | <p><b>18 Un Minuto Consciente</b><br/>Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.</p>  | <p><b>19 Pretender!</b><br/>Pretender :<br/>-Siéntate en una silla durante 10 segundos<br/>-Tirar Una pelota de baloncesto 10 veces<br/>-Monta un caballo<br/>-Ser Una rana<br/>-Levantar un coche</p> | <p><b>20 Paseo Comercial</b><br/>Durante una pausa publicitaria dar un paseo por toda la casa Todavía un comercial? Ir de nuevo esta vez aumenta la velocidad al caminar para que no se pierda nada!</p>   | <p><b>21 Carrera caminando</b><br/>Elige una distancia y reta a un amigo a una carrera caminando. Sin correr.</p>   |
| <p><b>22 Baila, baila</b><br/>Toca tu música favorita en la radio. Baila toda la canción como quieras.</p>   | <p><b>23 Mancha de Brazo y pierna</b><br/>Como la Mancha normal pero si te tocan un brazo o pierna no lo puedes usar. Si te tocan ambas piernas comienza un juego nuevo.</p>                | <p><b>24 Lectura y movimiento</b><br/>Escoge un libro para leer y selecciona un verbo (palabra de acción) que se repita muchas veces. Cada vez que leas ese verbo, párate y vuelve a sentarte.</p> | <p><b>25 Rastreo de Ejercito</b><br/>Colocar boca abajo descansando en sus antebrazos. Arrastrarse a través del cuarto arrastrando su cuerpo como si se está moviendo debajo del alambre de púas.</p>   | <p><b>26 Hacer esto:</b><br/>-Brincar en una pierna 30 veces , cambia de pierna<br/>-Tomar 10 pasos de gigante<br/>-Camine De rodillas<br/>-Haz un baile tonto<br/>-Sprint durante 10 segundos</p>     | <p><b>27 Ajuste el menú</b><br/>Hablar con los que cuidan de usted acerca de la elección del menú de la cena. Recoger los granos enteros y verduras.</p>   | <p><b>28 Salto Vertical</b><br/>Salta tan alto como puedas 10 veces.</p>  |
| <p><b>29 Pose de Muñeca de Trapo</b><br/>Sostén la pose de Muñeca de Trapo por 30 segundos. Repite.</p>                       | <p><b>30 Limpieza de cangrejo</b><br/>Organiza tu cuarto caminando como un cangrejo. Carga cosas sobre tu barriga y guárdalas donde pertenecen.</p>   | <p><b>31 Un Minuto Consciente</b><br/>Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.</p>                             | <p><b>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes Nacional de la Nutrición</li> <li>1st Día de conciencia de autolesión</li> <li>6th-7th Día nacional de desconexión</li> <li>13th Día nacional del buen samaritano</li> </ul> <p>Imágenes prestadas de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a></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> |   |