




Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<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>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD</p> <p>Mes de los Juguetes y Regalos Seguros (prevención de la ceguera)</p>		1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
<p>Bowling!</p> <p>Coloca botellas vacías o latas y trata de tumbarlas. ¿Puedes conseguir un spare o un strike?</p>	<p>Practica los pases de baloncesto.</p> <p>10 pases de pecho</p> <p>10 pases de pique</p> <p>10 pases sobre la cabeza</p> <p>10 pases por detrás de la espalda.</p>	<p>Prepara una cena saludable con los niños.</p> <p>Incluyan frutas y vegetales.</p>	<p>Hopscotch!</p> <p>Usa tape o tiza para dibujar el juego en el suelo o en la acera.</p>	<p>Inventa una rutina de danza incluyendo 8-12 pasos. Practica la danza y enséñala a otra persona.</p>	<p>Salto de cuerda.</p> <p>Balancea a la derecha y salta; balancea a la izquierda y salta. Repite 10 veces.</p>	<p>Carrera de limpieza</p> <p>Usa un cronómetro o una canción y ve qué tan rápido limpias una habitación. Compite con un amigo o hermano a ver quién limpia más rápido.</p>
11	12	13	14	15	16	17
<p>Servicio Comunitario</p> <p>Compra un juguete <i>seguro</i> que promueva la forma física como un balón de fútbol o hula hoop. Regálento a una familia necesitada u obra de caridad. Conversen de formas de prevenir la ceguera y de ser seguros al jugar con juguetes.</p>	<p>Medidores</p> <p>De pie, dobla a la cintura y camina en las manos hasta que estés extendido con la espalda plana. Camina con los pies hasta llegar a las manos; regresa. Repite 8-10 veces.</p>	<p>Madre ¿Puedo jugar?</p> <p>Algunas sugerencias: galopar 3 veces; brincar 2 veces; salticar 4 veces; deslizarse 3 veces, y correr por 3 segundos.</p>	<p>Carreras de animales</p> <p>Salta como conejo; agáchate y camina como pato; deslízate como serpiente. Recuerda la marcha del oso o león marino del mes pasado.</p>	<p>Practica el split con la pierna derecha, izquierda, y frontal. Sostén cada uno por 30 segundos.</p>	<p>16 Sostén la posición del Bote 3 veces por 3 segundos. No agarres las piernas. Practica la Pose del Águila del mes pasado también.</p>	<p>Abrígate</p> <p>Sal a caminar de noche con la familia y disfruta de las luces y decoraciones de las fiestas.</p>
18	19	20	21	22	23	24
<p>Abdominales y Cardio</p> <p>5 burpees</p> <p>10 saltos de rana</p> <p>15 torsiones rusas a cada lado</p> <p>20 segundos de plancha</p>	<p>Mamá y Papá Fuertes</p> <p>Planta los pies y haz que tus niños traten de empujarte. Si mueves un pie el niño gana. Para los más pequeños, párate sobre un pie</p>	<p>10 círculos de brazos adelante y atrás</p> <p>10 elevaciones de hombros</p> <p>10 rotaciones de tronco de pie con manos en la cadera o a los lados.</p>	<p>21 Imagina que eres un pitcher de grandes ligas. Pon un blanco en una pared y lanza a pegarle. Transfiere tu peso corporal hacia el blanco.</p>	<p>Mira una película de las fiestas con la familia. Trota en el sitio durante los comerciales.</p>	<p>Disfruta de un día con el trineo o construyendo un muñeco de nieve. Si no hay nieve se creativo e inventa un juego.</p>	<p>Guerra de almohadas</p> <p>Sin explicaciones</p>
25	26	27	28	29	30	31
<p>¿Recuerdas la pose del Perro Boca Abajo de Septiembre? La pose del Delfín es igual excepto que se hace sobre los antebrazos. Sostenla por 10 segundos.</p> 	<p>Lagartijas de Palomitas de Maíz.</p> <p>Pon un envase con palomitas de maíz en el suelo. Cada vez que bajes en una lagartija saca la lengua y toma una.</p>	<p>Dribla un balón 100 veces con la mano derecha y 100 con la izquierda. Mantén la vista al frente y usa la punta de los dedos.</p>	<p>¿Cuántas veces puedes golpear el globo antes de que toque el suelo? Trata de batir tu score cada vez que juegues.</p> <p>!</p>	<p>29 Patea un balón de fútbol o kickball con un compañero. Practiquen con ambos pies.</p>	<p>30 Jueguen un deporte con tus amigos o familiares. Fútbol, baloncesto, tenis, hockey de calle, kickball. Ustedes deciden.</p>	<p>31 Repite tu actividad favorita de este mes y escribe 2-3 metas de actividad física que quieras lograr en 2016. Puede ser un salto de cuerda o mejorar tu drible..</p>