



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
31 Repite tu actividad favorita de este mes y escribe 2-3 metas de actividad física que quieras lograr en 2018. Puede ser un salto de cuerda o mejorar tu drible..	<b>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!</b>		<b>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD</b>  Mes de los Juguetes y Regalos Seguros (prevención de la ceguera)  Imágenes prestadas de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a>		1 Carrera de Pretzel Párate sobre el pie izquierdo, cruza la pierna derecha y cruza los brazos. Salta sobre un pie en esta posición de pretzel hasta la meta.	2 Es la temporada de fiestas. Pide a tus niños que te ayuden a colgar los adornos y luces dentro y fuera de la casa.
3 Bowling!  Coloca botellas vacías o latas y trata de tumbarlas. ¿Puedes conseguir un spare o un strike?	4 Practica los pases de baloncesto. 10 pases de pecho 10 pases de pique 10 pases sobre la cabeza 10 pases por detrás de la espalda.	5 Prepara una cena saludable con los niños. Incluyan frutas y vegetales.	6 Hopscotch!  Usa tape o tiza para dibujar el juego en el suelo o en la acera.	7 Inventa una rutina de danza incluyendo 8-12 pasos. Practica la danza y enséñala a otra persona.	8 Salto de cuerda.  Balancea a la derecha y salta; balancea a la izquierda y salta. Repite 10 veces.	9 Carrera de limpieza 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.
10 Servicio Comunitario Compra un juguete seguro que promueva la forma física como un balón de fútbol o hula hoop. Regálénlo a una familia necesitada u obra de caridad. Conversen de formas de prevenir la ceguera y de ser seguros al jugar con juguetes.	11 Medidores 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.	12 Madre ¿Puedo jugar? Algunas sugerencias: galopar 3 veces; brincar 2 veces; salticar 4 veces; deslizarse 3 veces; y correr por 3 segundos.	13 Carreras de animales  Salta como conejo; agáchate y camina como pato; deslízate como serpiente. Recuerda la marcha del oso o león marino del mes pasado.	14 Practica el split con la pierna derecha, izquierda, y frontal. Sostén cada uno por 30 segundos.	15 Sostén la posición del Bote 3 veces por 3 segundos. No agarres las piernas. Practica la Pose del Águila del mes pasado también. 	16 Abrígate  Sal a caminar de noche con la familia y disfruta de las luces y decoraciones de las fiestas.
17 Abdominales y Cardio 5 burpees 10 saltos de rana 15 torsiones rusas a cada lado 20 segundos de plancha	18 Mamá y Papá Fuertes 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	19 10 círculos de brazos adelante y atrás 10 elevaciones de hombros 10 rotaciones de tronco de pie con manos en la cadera o a los lados.	20 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.	21 Mira una película de las fiestas con la familia. Trota en el sitio durante los comerciales.	22 Disfruta de un día con el trineo o construyendo un muñeco de nieve. Si no hay nieve se creativo e inventa un juego.	23 Guerra de almohadas  Sin explicaciones
24 ¿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. 	25 Lagartijas de Palomitas de Maíz. Pon un envase con palomitas de maíz en el suelo. Cada vez que bajes en una lagartija saca la lengua y toma una.	26 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.	27 ¿Cuántas veces puedes golpear el globo antes de que toque el suelo? Trata de batir tu score cada vez que juegues. !	28 Patea un balón de fútbol o kickball con un compañero. Practiquen con ambos pies.	29 Jueguen un deporte con tus amigos o familiares. Fútbol, baloncesto, tenis, hockey de calle, kickball. Ustedes deciden.	30 Imagina que eres el corredor más rápido del mundo. Reta a un amigo familiar a una carrera.