







Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>1</p> <p><b>El Yoga es</b></p>  <p>excelente para aliviar el estrés. Prueba con Savasana, considerada una de las poses más difíciles. Te relaja y aclara tu mente.</p>	<p>2</p> <p><b>Salto de Estrella</b></p> <p>Salta hacia arriba con los brazos y piernas separados como una estrella. Haz 10, descansa y repite.</p>	<p>3</p> <p><b>Pose de la Grulla</b> !Es un reto! Pon las manos en el suelo. Inclínate hacia adelante y equilibra las rodillas sobre los codos.</p> 	<p>4</p> <p><b>4 Paredes</b> Haz un ejercicio diferente de frente a cada pared de la habitación por 30 seg. -Deslizamientos laterales -grapevine a izq. y der. -golpes con piernas separadas -saltos verticales.</p>	<p>5</p> <p><b>Práctica de Puntería</b> Cuelga unos blancos y trata de pegarlos con una pelota. Si le pegas aléjate. Sigue moviéndote más lejos.</p>	<p>6</p> <p><b>Tacitas de Té</b> Pon las manos en el suelo y toca la frente suavemente al suelo mientras equilibras los codos sobre las rodillas.</p>	<p>7</p> <p><b>Día Mundial de la Salud</b> ¿Sabías que la actividad física regular a intensidad moderada puede ayudar a prevenir la diabetes? Sal a caminar con un adulto y hablen de otras maneras de prevenir la diabetes.</p>
<p>8</p> <p><b>Ranas Musicales</b></p> <p>Juego parecido a las sillas musicales pero los jugadores saltan como ranas y se sientan en los nenúfares (almohadas)</p>	<p>9</p> <p><b>Caminata del Oso</b> Camina sobre manos y pies, alternando mano derecha con pie izquierdo y viceversa. Sigue hasta que atraveses la habitación.</p>	<p>10</p> <p>Cuenta cuántas veces puedes correr alrededor de tu escuela sin parar. Mídete el pulso al terminar.</p>	<p>11</p> <p><b>Reto de Drible</b> Dribla un balón 100 veces con cada mano. ¿Puedes hacerlo bien 100 veces con cada mano mientras caminas?</p>	<p>12</p> <p><b>Pose del Pez</b> Mantén la pose del Pez por 60 segundos. Descansa y mantén por 60 segundos más.</p> 	<p>13</p> <p><b>Atrapar</b> Toma cualquier pelota y juega a atrapar con tu familia. Mantén la vista en la pelota y atrapa con las manos y no con el cuerpo.</p>	<p>14</p> <p><b>Brazos locos</b> Haz tan rápido como puedas: 10 Círculos de brazos hacia adelante y atrás 10 golpes hacia el frente 10 Sube el Techo Repite 3 veces.</p>
<p>15</p> <p><b>Aventura en Familia</b></p> <p>Ve a caminar con tu familia. Varíen la velocidad, a veces rápido y a veces a velocidad media.</p>	<p>16</p> <p><b>Arrástrate como Foca</b> Boca abajo, brazos extendidos. Usa los brazos para jalar el resto del cuerpo manteniendo las piernas extendidas y la espalda recta.</p>	<p>17</p> <p><b>¿Qué tan rápido eres?</b> Elige una distancia y mide qué tan rápido puedes correr.</p>	<p>18</p> <p><b>Medidores</b> Mantén las piernas extendidas, camina con las manos en el suelo hasta llegar a lagartija, luego camina con los pies hasta las manos.</p>	<p>19</p> <p><b>Pose de la Guirnalda</b></p>  <p>Practica tu equilibrio con esta pose.</p>	<p>20</p> <p><b>Mancha de Piedra, Papel o Tijera</b> En el centro del patio, jueguen. El perdedor persigue al ganador hasta la zona de seguridad. Si lo atrapa debe unirse al otro equipo.</p>	<p>21</p> <p><b>Cortes Comerciales</b> ¿Puedes sostener una plancha durante todo el comercial?</p>
<p>22</p> <p><b>Despierta y sacúdete</b> Al despertar sacude tu cuerpo de cualquier manera por 10 segundos. ¿Ya despertaste? ¡Bien! Ahora salta 10 veces de arriba a abajo..</p>	<p>23</p> <p><b>Pose de la Silla</b> Sostén por 30 segundos.</p>  <p>Relájate y repite. .</p>	<p>24</p> <p>Juega tu juego de La Mancha favorito en el receso hoy. Si no tienes receso, hazlo después de la escuela con tus amigos.</p>	<p>25</p> <p><b>Salta, salta</b> Salta de lado a lado sobre un objeto por 1 minuto sin parar. Repite pero de adelante a atrás. Repite ambos dos veces.</p>	<p>26</p> <p>Prende tu música favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios.</p>	<p>27</p> <p><b>Plancha con platos de cartón</b> Posición de plancha con los pies sobre platos de cartón. Haz 30 de cada uno: -escaladores -abrir y cerrar pies -rodillas al pecho.</p>	<p>28</p> <p><b>Salto de Escalón</b> En un escalón o banco salta de arriba a abajo 50 veces. Ten cuidado. Descansa si lo necesitas.</p>
<p>29</p> <p>En la acera, alterna entre salticar, caminata rápida, y trotar.</p>	<p>30</p> <p>Haz Savasana de nuevo. Úsalo para relajarte y descansar todo el año.</p> 	<p><b>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mes de Concientización del Autismo</li> <li>• Mes de Concientización de Abstraido al Manejo</li> <li>• Mes de Concientización del Estrés</li> <li>• 7 de abril: Día Mundial de la Salud</li> </ul>		<p><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></p> <p>Imágenes prestadas de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a></p>		