

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	<p><b>1 Diario</b></p> <p>Este mes comienza un diario. En el diario escribe o dibuja sobre cómo te sientes a lo largo del día y las diferentes cosas que sucedieron. Los niños más pequeños pueden hablar sobre el día.</p>	<p><b>2</b></p> <p>Haz carreras de un extremo de la calle al otro. Haz que un familiar te mida el tiempo.</p>	<p><b>3 Desafío de Core</b></p> <p>Plancha 10 segundos 10 crunches 10 abdominales Repite 5 veces sin descanso.</p>	<p><b>4 Parada de manos</b></p> <p>Practica la parada de manos hoy. ¿Cuánto tiempo la puedes mantener? Usa la pared si te es difícil.</p>	<p><b>5 Pose de Bote</b></p> <p>Sostén la pose del Bote 3 veces por 15 segundos.</p> 	<p><b>6 Esgrima de pies</b></p> <p>En pareja, pongan sus manos en los hombros del otro. Traten de tocar los pies del otro con sus pies, sin dejarse tocarse los propios.</p>
<p><b>7 Jab, Jab, Cruce</b></p> <p>Jab dos veces con el puño derecho y golpe cruzado con la izquierda. Hazlo 10 veces y cambia de lado.</p>	<p><b>8</b></p> <p>Por la acera alterna salticar, caminar rápido y trotar.</p>	<p><b>9 Savasana</b></p> <p>El Yoga es excelente para aliviar el estrés. Prueba con Savasana, considerada una de las poses más difíciles. Te relaja y aclara tu mente.</p> 	<p><b>10 Notar Caminar</b></p> <p>Salga a caminar afuera o en su casa y busque diferentes cosas que note que tal vez no haya notado antes.</p>	<p><b>11 DVD de Ejercicios</b></p> <p>Consigue un DVD de ejercicios o un video en internet y hagan los ejercicios en familia.</p>	<p><b>12</b></p> <p>Pon tu canción favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios.</p>	<p><b>13 Elige el Menú</b></p> <p>Habla con quien prepara la comida en casa. Elige comidas saludables y deliciosas.</p>
<p><b>14 Una Nota por la noche</b></p> <p>Escriba una nota de tus pensamientos antes de dormir y revisala el próximo día.</p>	<p><b>15 Saltos de Estrella</b></p> <p>Salta abriendo brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite.</p>	<p><b>16 Cuánto aguantas?</b></p> <p>En banda caminadora o al aire libre mide tu resistencia cardiorrespiratoria. ¿Cuánto puedes correr sin parar? Estira al terminar.</p>	<p><b>17</b></p> <p>Despierta y disfruta de la salida del sol. Sal a caminar por 10 minutos antes de que suba la temperatura. Camina por 5 minutos y sigue con un trote sin parar. Termina con estiramientos.</p>	<p><b>18 Un Minuto Consciente</b></p> <p>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 10 Sentadillas Deslizadas</b></p> <p>Da 4 pasos deslizados a la derecha y haz sentadilla. Repite hacia la izquierda.</p>	<p><b>20 Salto, Salto</b></p> <p>Salta de lado a lado sobre un objeto por 1 minuto seguido. Repite saltando de adelante a atrás. Repite cada salto dos veces.</p>
<p><b>21 Un Minuto Consciente</b></p> <p>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>22 A la pista</b></p> <p>Haz sprints en las rectas y camina las curvas; hazlo por 10 vueltas. Trae tu música para que te motive.</p>	<p><b>23 Perro Hacia Abajo</b></p> <p>Sostén la pose 3 veces X 20 segundos. Trata de levantar una pierna como reto adicional.</p> 	<p><b>24 Sal Afuera</b></p> <p>Pasa rato al aire libre con la familia o amigos. Deja los celulares en casa y sal a caminar.</p>	<p><b>25 H-A-L-T-E-D</b></p> <p>HALTED significa hambriento, enojado, solitario, cansado, avergonzado, decepcionado. En los próximos días, preste atención a sus sentimientos. ¿Tiende a actuar de manera diferente cuando siente una de las letras en HALTED?</p>	<p><b>26 Tabata</b></p> <p>Sentadillas con salto 20 segundos de trabajo 10 segundos de descanso 8 series</p>	<p><b>27 4 Paredes</b></p> <p>Haz un ejercicio diferente frente a cada pared del cuarto por 30 segundos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-deslice lateral</li> <li>-Paso cruzado izq. y der.</li> <li>-golpes con pies sep.</li> <li>-saltos verticales</li> </ul>
<p><b>28 Jab, Jab, Cruce</b></p> <p>Jab dos veces con el puño derecho y golpe cruzado con la izquierda. Hazlo 10 veces y cambia de lado.</p>	<p><b>29 Pose de Bebé Feliz</b></p> <p>Estira las piernas como desafío.</p> 	<p><b>30 Diario Parte 2</b></p> <p>Revisa tu diario del mes. ¿Escribiste algo todos los días? ¿Qué notó sobre cómo se siente durante el mes?</p>	<p><b>Durante este mes piensa en las actividades que hiciste durante el año.</b></p> <p><b>¿Cómo cuidará su mente y cuerpo durante las vacaciones de verano?</b></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>	