



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<b>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD</b> -Día Nacional de Educación Física y Deportes (Mayo 1-7) -Mes Nacional de la Salud Mental - Mes Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes		<b>1 Saltos en Línea</b> Salta de adelante a atrás y de lado a lado sobre una línea tan rápido como puedas por 30 segundos.	<b>2 ¿Qué tan rápidos eres?</b> Elige una distancia y mide qué tan rápido puedes correrla	<b>3 Danza Congelada</b> Haz que la música empiece y pare. Cuando la música empieza, baila. Cuando para, haz una pose loca.	<b>4 Deslizamiento en la Acera</b> Deslízate en la acera con el pie derecho adelante. Cambia de pie y regresa. Repite 10 veces (5 de cada lado)	<b>5 Práctica de Puntería</b> Cuelga unos blancos y trata de pegarlos con la pelota. Si le pegas, da un paso atrás. Sigue caminando hacia atrás.
<b>6 Mini Baile</b> 8 golpes de puño saltando 4 grapevine a la der4 grapevine a la izq 8 golpes de puño saltando Repite. Canción sugerida: "Party Rock" by LMFAO	<b>7 Mancha de la Cigüeña</b> Juega a la Mancha saltando en un pie como una cigüeña. Mantente dentro de los límites.	<b>8 Eres una Rana</b> Practica saltos de rana avanzando tanto como puedas en 30 segundos. Repite 5 veces tratando de llegar más lejos.	<b>9 Patadas de Momia</b> Cruza los brazos al frente mientras saltas y pateas los pies de izquierda a derecha.	 <b>10 Salta la Cuerda Punta Talón</b> Salta en el pie izq y toca con la punta derecha. Repite a la inversa. Nota: Mantén el cuerpo sobre el pie de apoyo.	<b>11 Saltos en Tijera</b> Salta con pierna derecha al frente e izquierda atrás, alternando piernas. Mueve los brazos en sentido opuesto a los pies. Haz 3 series de 10.	<b>12 Alrededor de la casa</b> Ve cuántas veces puedes correr alrededor de la casa sin para. Mide el pulso al terminar.
<b>13 Circuito del Flojo</b> Hazlo al ver tu programa de TV favorito. 10 Depresiones de silla 10 Abdominales con pies debajo del sofá 10 Sentadillas	<b>14 Drible de Fútbol</b> Dribla un balón 100 veces con los pies. Atrapa el balón y tócalo 100 veces con los pies	<b>15 Mancha Todos Son</b> Todos son la Mancha. Si te tocan, siéntate, pero sigue jugando. Toca a los que pasen cerca de ti. El último gana.	<b>16 Salto de Estrella</b> Salta abriendo brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite.	<b>17 4 Paredes</b> Haz un ejercicio diferente frente a cada pared por 30 segundos -deslizamiento lateral -grapevine a la izquierda y derecha -golpes con piernas separadas -saltos verticales	<b>18 Aventura Familiar</b> Ve a caminar con la familia. Fíjate dónde van para ir a ese lugar otro día. <b>Asegúrate de usar bloqueador solar cuando estés afuera.</b>	<b>19 Cardio</b> Caminata forzada, trote o carrera por 10 minutos hoy. Enfría con estiramientos de pantorrillas, de cuádriceps, y en cortaplumas.
<b>20 Equilibrio</b> Practica el equilibrarte en un pie sobre un escalón, acera o riel en el parque. Trata de llevar la rodilla a un ángulo de 90 Grados. Cambia de lado.	<b>21 Saltos de Escalón</b> En un escalón o banco salta de arriba a abajo 50 veces. Ten cuidado. Descansa si es necesario.	<b>22 Pose de Águila</b> Sostén la pose de águila 2 veces x 20 segundos.	 <b>23 Escaleras</b> Sube corriendo las escaleras de tu casa o apartamento tan rápido como puedas. Baja caminando y repite. Trata de dejar un escalón de por medio.	<b>24 Patadas</b> 20 patadas laterales 20 patadas frontales 20 patadas traseras	<b>25 Estiramiento en péndulo</b> De pie frente a una cerca. Balancea una pierna adelante y atrás como péndulo de reloj y di: "tick, tock" cada vez.	<b>26 Danza Libre</b> Haz una lista de 3-5 canciones favoritas o prende la radio. Baila o muévete todo el tiempo.
<b>27 Atrapado en el Pantano</b> Una variación de La Mancha. Cuando te tocan quedas "atrapado en el pantano". Para quedar libre otro jugador debe pasar por entre sus piernas.	<b>28 Juegos</b> Las escondidas, la Mancha, el Avión, hula hoop, pogo stick. Tú eliges.	<b>29 Caminata de Cangrejo</b> Camina como cangrejo por la sala. Invita a tu familia a una carrera.	<b>30 Despierta y Sacúdete</b> Al pararte de la cama sacude tu cuerpo de cualquier manera por 10 segundos. ¿Estás despierto? Ahora salta 10 veces.	<b>31 Pose de Puente</b> Boca arriba, pon las manos y pies en el suelo. Empuja el abdomen hacia arriba.	<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 ayuden a reducir los dolores y a evitar lesiones. ¡Disfruta de los ejercicios!</b>  Imágenes prestadas de <a href="http://www.fortevoga.com">www.fortevoga.com</a>	