



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>1 10 Sentadillas con Patada Haz una sentadilla y al pararte patea con la pierna derecha hacia adelante. Repite con la izquierda.</p>	<p>2 10 Saltos en largo 10 Lev. de rodillas 10 Saltos agrupados Descansa 60 seg. y repite. Recuerda estirar.</p>	<p>3 Corre rápidamente por 10 segundos; descansa 30 segundos. Repite. ¿Puedes hacerlo 10 veces?</p>	<p>4 Circuito del Vago. Complétalo mientras miras la TV. 10 depresiones en silla 10 abdominales (con los pies debajo del sofá) 10 sentadillas</p>	<p>5 Reto de las Sentadillas Completa 10 series de 10 sentadillas antes de finalizar el día. Usa pesos si quieres un mayor reto.</p>
<p>6 Patada para tocar los pies Patea la pierna izq. al frente y toca los pies. Repite con la pierna derecha.</p>	<p>7 Palabra Clave Cada vez que escuches la palabra "Hanukkah" completa 10 jumping jacks.</p>	<p>8 Haz los siguientes ejercicios por 10 segundos frente al escritorio. Marcha en el sitio. Patada para tocar los pies Pasos a fondo alternos.</p>	<p>9 Circuito Cardio/ Agilidad Corre al frente, deslizamiento lateral, trota hacia atrás, y deslizamiento lateral por 10 pasos cada uno.</p>	<p>10 Sentada en la pared por 10 segundos. Torsión rusa por 10 segundos Plancha por 10 segundos.</p>	<p>11 Salto de Cuerda Balanceo lateral y salto. Balancea a la der. y salta, a la izquierda y salta. Repite 10 veces.</p>	<p>12 10 sentadillas con saltos 10 pasos a fondo alternos 10 saltos verticales Repite 3 veces.</p>
<p>13 Hagan una danza en línea con toda la familia en la sala. Puedes probar las siguientes: Electric Slide Cha Cha Slide Cupid Shuffle</p>	<p>14 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 10 veces.</p>	<p>15 Saltos de Tijera Salta cayendo con la pierna derecha adelante y la izquierda atrás. Alterna los pies moviendo los brazos en oposición a las piernas. Completa 3 series de 10.</p>	<p>16 10 Levantamiento de rodillas con torsión Completa levantamientos de rodillas tocando el codo opuesto a la rodilla.</p>	<p>17 Caminar abrazando las rodillas Camina y alterna un abrazo a cada rodilla en cada paso.</p>	<p>18 Sostén la posición de Bote 3 veces por 10 segundos.</p> 	<p>19 Abrígate Sal a caminar de noche con la familia y disfruta de las luces y decoraciones de las fiestas.</p>
<p>20 Cardio y Abdominales 10 burpees 10 saltos de rana 10 torsiones rusas (a cada lado) 10 segundos en plancha Repite</p>	<p>21 Deslizamientos de boxeadores 10 segundos 10 Jabs a la derecha 10 Jabs a la izquierda 10 Ganchos a la derecha 10 Ganchos a la izquierda Repite</p>	<p>22 10 círculos de brazos (de adelante a atrás) 10 levantamientos de hombros. 10 rotaciones de tronco parado (manos en las caderas o a los lados)</p>	<p>23 10 Sentadillas con Patada 10 Levantamiento de rodillas con torsión 10 Saltos de tijera Repite 3 veces</p>	<p>24 Palabra Clave Cada vez que escuches la palabra "Navidad" completa 10 jumping jacks.</p>	<p>25 Danza Familiar Congelada Bailen con tu música favorita. Cuando paren la música todos deben congelarse.</p>	<p>26 Reto de Planchas Reta a un amigo, hermano o padre a una competencia de planchas. ¿Quién la mantiene por más tiempo?</p>
<p>27 ¿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>28 Circuito Cardio/ Agilidad Corre al frente, deslizamiento lateral, trota hacia atrás, y deslizamiento lateral por 10 pasos cada uno.</p>	<p>29 10 sentadillas con saltos 10 pasos a fondo alternos 10 saltos verticales Repite 3 veces.</p>	<p>30 Circuito del Vago. Complétalo mientras miras la TV. 10 depresiones en silla 10 abdominales (con los pies debajo del sofá) 10 sentadillas</p>	<p>31 Hagan una danza en línea con toda la familia en la sala. Puedes probar las siguientes: Electric Slide Cha Cha Slide Cupid Shuffle</p>	<p>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD Mes de los Juguetes y Regalos Seguros (prevención de la ceguera)</p> 	