





Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1 Estiramientos de cuádriceps parado  Toma el tobillo o ante pie y llévalo al trasero. Sostén por 20 segundos y cambia de piernas. Si pierdes el equilibrio apóyate de la pared	2 ¿Qué pasa cuando te cortas la piel? ¿Cómo cuidas una cortadura? ¿Qué pasa con la cortadura después de unos días? Sal a caminar con tu hijo(a) y discute estas preguntas.	3 Sentadillas de Silla  Párate seis pulgadas frente a una silla. Haz una sentadilla hasta que el trasero toque la silla y luego párate. Haz 25 repeticiones.	4 Para prevenir la diabetes, es muy importante tener una alimentación sana. Intenta una nueva receta con fibra y granos enteros.	5 Practica driblar un balón de fútbol a diferentes velocidades.  Crea una arquería con conos u objetos similares y practica patear también.	6 Carreras de Carretillas  Equipos de 2 personas; una camina con las manos mientras el otro sostiene sus pies. ¿Quién llega a la meta primero? Cambien de posición e inténtelo de nuevo.	7 Ranas Musicales  Juego similar a las sillas musicales, pero los jugadores saltan como ranas y se sientan en nenúfares (almohadas)
8 Caminata del Oso Con el trasero al aire, camina con una mano seguida del pie opuesto. Luego usa la otra mano y el otro pie. Continúa hasta atravesar la habitación.	9 Lanza un balón de fútbol americano con tus amigos, o prepáren blancos para pegarlos.	10 Ve afuera a practicar el galope, saltos con un pie, deslizamientos, y brincos. Invita a tus amigos a una carrera.	11 Reúne a tus amigos para competir con el Hula Hoop. ¿Quién puede durar más tiempo?	12 Estiramiento Dinámico Trote Levantamiento de Rodillas Karaoke Paso a Fondo Frontal Hazlo por 30-40 yardas y regresa con cada ejercicio.	13 Salto de Cuerda sobre Un Pie  Salta 10 veces sobre el pie derecho y 10 sobre el pie izquierdo. Si te parece muy fácil trata de hacerlo hacia atrás también.	14 El ejercicio es una excelente manera de aliviar el estrés y reducir el riesgo de diabetes. Ve a caminar/correr en la pista cercana con tu familia.
15 En la acera alterna entre salticar, caminata rápida y trote. Trae a tu familia o amigos.	16 Trepa como Morsa  Boca abajo con codos flexionados al frente, impúlsate usando sólo los brazos.	17 Plancha  Boca abajo apoyado en los brazos. Levántate sobre los pies manteniendo el cuerpo tan recto como puedas. Sostén tres veces por 30 segundos.	18 Atrapado en el Barro Es una variante del juego de la Mancha. Cuando un jugador es alcanzado, queda atrapado en el barro. Para escapar otro jugador debe pasar por entre sus piernas. El último en ser alcanzado es la Mancha para la próxima ronda.	19 Ve a la cancha de baloncesto a practicar tus bandejas y dribles.  Trae a tus amigos y familia.	20 Sostén la Pose de Media Luna. Tuércete dos veces a cada lado por 20 segundos. Practica la Pose de silla del mes pasado también.  	21 Ve a patinar en hielo, patinar en línea, o a jugar afuera hoy. ¡Diviértete!
22 10 Lagartijas 15 Elevación de Pantorrillas (lentamente) 20 Patadas de Natación 25 Jumping jacks	23 Sal a caminar y a conversar con tus niños acerca de cómo cuidar la piel y de lo que puede suceder si no se la cuida. Menciona la importancia de usar protector solar y el mantener las manos y cara limpias.	24 Usa un palo de escoba para jugar al Limbo  ¿Qué tan bajo puedes llegar?  El último en tocar el palo gana.	25 Practica lanzar y atajar con tus amigos.  Lanza por arriba, por abajo y usa una variedad de pelotas.	26 Estiramiento lateral Parado  Lleva un brazo sobre la cabeza e inclínate al lado contrario. Sostén por 20 segundos y cambia de lado.	27 Carrera de tres balones En pareja: sostengan un balón entre las cabezas, y otro entre las rodillas de cada jugador. Corran hasta el otro lado. Si dejan caer un balón, deben comenzar de nuevo.	28 Colas Cada uno toma una media y la cuelga de la cintura o un bolsillo. Trata de tomar la media del otro sin que te quiten la tuya. El último con la media gana.
29 Sostén la Pose de la Bailarina en cada lado por 20 segundos. ¿Tienes equilibrio en ambas piernas?  	30 Practica la voltereta hacia adelante y hacia atrás hoy. Lleva la barbilla al pecho y rueda en una superficie blanda.	<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>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes de la Diabetes en América</li> <li>Mes Nacional de la Salud de la Piel</li> </ul>	