

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>30 Trate Savásana de nuevo. Totalmente relajarse y despejar su mente.</p> 	<p>SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar se acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ser seguido por tramos de enfriamiento que ayudan a reducir el dolor y evitar lesiones.</p>		<p>Noticias de Salud :</p> <ul style="list-style-type: none"> Las frutas y verduras – Mes de Más Importa Mes de la conciencia La obesidad Nacional de la Infancia Mes de Concientización Nacional de Yoga Mes de Granos integrales <p>Imágenes de yoga prestadas de www.forteyoga.com</p>			<p>1 El yoga es una buena manera de aliviar el estrés. Trate Savasana, considerada como la pose de yoga más difícil! Totalmente relajarse y despejar su mente.</p> 
<p>3 Hacer esto:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 estocadas que caminan 5 sentadillas divididas de salto 5 sentadillas con salto 3x . 	<p>4 10 Empuja hacia Arriba los Rastros</p> <p>Completar un empuje hacia arriba, cuando haya terminado ponga las manos hacia los pies y pongase de pie. Revertir de nuevo en posición de empuje hacia arriba y completar un empuje hacia arriba.</p>	<p>4 Rodillas Altas y Estiramiento</p> <p>Rodillas altas durante 30 segundos y luego se extienden a una parte del cuerpo. Repita el estiramiento de una nueva parte del cuerpo cada vez.</p>	<p>5 Reto de Socio</p> <p>Sientan espalda con espalda con un amigo y enlace brazos . Trate de levantarse sin desvincular brazos .</p>	<p>6 Patinadores</p> <p>Brinca a la derecha con su pie izquierdo detrás de usted con las rodillas dobladas y el cuerpo bajo. Repita el movimiento hacia la izquierda. Completar 10 de descanso y repetirlo</p>	<p>7 Los 8 Locos</p> <p>8 saltos 8 batidos tontas (sólo agitar tan tonto como puedas) 8 rodillas altas 8 saltos de tijera</p>	<p>8 Pose Sentados adelante plegado</p> <p>Mantenga la posición durante 1-3 minutos de respiración profunda que va más profundamente en la pose. Descansar si es necesario.</p> 
<p>9 Alta Torsión de la Rodilla</p> <p>Alternar llevando la rodilla opuesta a su codo opuesto. Para que sea más difícil agregan salto en el medio.</p>	<p>10 Manos y Rodillas Actitud del Balance</p> <p>Mantenga la posición durante 30-60 segundos, cambie de lado y repita.</p> 	<p>11 Salto Largo</p> <p>Elija un punto de partida y saltar lo más lejos que puedas. Intenta 3 veces diferentes para ver qué tan lejos puede ir.</p>	<p>12 Rastreo de Ejercito</p> <p>Colocar boca abajo descansando en sus antebrazos. Arrastrarse a través del cuarto arrastrando su cuerpo como si se está moviendo debajo del alambre de púas.</p>	<p>13 Hacer esto:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Brincar en una pierna 30 veces , cambia de pierna -Tomar 10 pasos de gigante -Camine De rodillas -Haz un baile tonto -Sprint durante 10 segundos 	<p>14 Ajuste el Menú</p> <p>Hablar con los que cuidan de usted acerca de la elección del menú de la cena. Recoger los granos enteros y verduras.</p>	<p>15 Jugar a las atrapadas</p> <p>Coge cualquier tipo de pelota y jugar a la pelota con un miembro de la familia o un amigo. Mantenga sus ojos en la pelota y atraparla con sus manos no su cuerpo.</p>
<p>16 F Póngase en Cucullas con Retrocesos</p> <p>Completar una posición en cucullas al estar de pie y saque una pierna hacia adelante. Asegúrese de alternar las piernas en cada posición en cucullas. Completar 10.</p>	<p>17 Cardio y Estiramiento</p> <p>Correr en un lugar fijo durante 30 segundos y luego estirar cada pierna durante 10 segundos. Repetir 3 veces. Probar la pose de la estocada baja.</p>	<p>18 Los 8 Locos</p> <p>8 saltos 8 batidos tontas (sólo agitar tan tonto como puedas) 8 rodillas altas 8 saltos de tijera</p>	<p>19 Los Saltos de Banco</p> <p>Sosteniendo cada lado de un banco, saltar sobre el banco de lado a lado durante 30 segundos.</p>	<p>20 Pose de Estocada Inferior</p> <p>Mantenga la posición durante 30-60 segundos, respirando profundamente. Cambia de pierna y repita.</p> 	<p>21 Los Altos de Estrellas</p> <p>Salta hacia arriba con los brazos y las piernas extendidas como una estrella. Haga 10. Luego descansa y repetir.</p>	<p>22 Baila Baila</p> <p>Poner su canción preferida o encender la radio. Danza como usted quiera durante toda la canción!</p>

<p>23 Salud y Familia Día de la Salud Después de una cena saludable, salir a la calle para caminar con su familia . Puede reproducir I Spy o tener una carrera a pie para hacerlo más divertido.</p>	<p>24 Tratar de correr de un extremo de la calle a la otra. Tener un miembro de la familia que le tome el tiempo.</p>	<p>25 Salto Vertical Saltar tan alto como puedas durante 30 segundos. Repetir.</p>	<p>26 Carrera de Marcha Escoga una distancia y desafía a un amigo a una carrera de velocidad al caminar. ¡No correr!</p>	<p>27 Realiza copias de seguridad de patada Apoyarse en una pared y patear una pierna hacia atrás. Completar 20 en cada lado.</p>	<p>28 Paseo Comercial Durante una pausa publicitaria dar un paseo por toda la casa Todavía un comercial? Ir de nuevo esta vez aumenta la velocidad al caminar para que no se pierda nada!</p>	<p>29 Jab , Jab , Cruzar Jab dos veces con su puño derecho y luego perforar a través de su cuerpo con su izquierda . Completa 10 veces y luego cambie de lado</p>
--	---	--	--	---	---	---

Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de la Salud (SHAPE America): <http://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/activity-calendars.cfm>