




Semana Nacional para la Educación Física y el Deporte. Mayo 1-7

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Fotos de Yoga de www.forteyoga.com	1 Pose de Puente Boca arriba, pon las manos y pies en el suelo. Empuja el abdomen hacia arriba. 	2 Salto en Línea Salta de adelante a atrás y de lado a lado sobre una línea tan rápido como puedas por 30 segundos.	3 ¿Qué tan rápido eres? Elige una distancia y mide qué tan rápido puedes correrla	4 Danza Congelada Haz que la música empiece y pare. Cuando la música empieza, baila. Cuando para, haz una pose loca. Lávate las manos especialmente hoy.	5 Deslizamiento en la Acera Deslízate en la acera con el pie derecho adelante. Cambia de pie y regresa. Repite 10 veces (5 de cada lado)	6 Práctica de Puntería Cuelga unos blancos y trata de pegarles con la pelota. Si le pegas, da un paso atrás. Sigue caminando hacia atrás.
7 Intenta este entrenamiento de danza 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	8 Mancha de la Cigüeña Juega a la Mancha saltando en un pie como una cigüeña. Mantente dentro de los límites.	9 Eres una Rana Practica saltos de rana avanzando tanto como puedas en 30 segundos. Repite 5 veces tratando de llegar más lejos.	10 Patadas de Momia Cruza los brazos al frente mientras saltas y pateas los pies de izquierda a derecha. 	11 Salta la Cuerda Punta Talón Salta en el pie izq y toca con la punta derecha. Repite a la inversa. Nota: Mantén el cuerpo sobre el pie de apoyo.	12 Salto en Tijera 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.	13 Alrededor de la casa Ve cuántas veces puedes correr alrededor de la casa sin para. Mide el pulso al terminar.
14 Circuito del Flojo Hazlo al ver tu programa de TV favorito. 10 Depresiones de silla 10 Abdominales con pies debajo del sofá 10 Sentadillas	15 Drible de Fútbol Dribla un balón 100 veces con los pies. Atrapa el balón y tócalo 100 veces con los pies	16 Mancha Todos Son Todos son la Mancha. Si te tocan, siéntate, pero sigue jugando. Toca a los que pasen cerca de ti. El último gana.	17 Salto de Estrella Salta abriendo brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite.	18 4 Paredes 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	19 Aventura Familiar Ve a caminar con la familia. Fíjate dónde van para ir a ese lugar otro día. Asegúrate de usar bloqueador solar cuando estés afuera.	20 Cardio Caminata forzada, trote o carrera por 10 minutos hoy. Enfía con estiramientos de pantorrillas, de cuádriceps, y en cortaplumas.
21 Equilibrio 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.	22 Salto de Escalón En un escalón o banco salta de arriba a abajo 50 veces. Ten cuidado. Descansa si es necesario.	23 Pose de Águila  Sostén la pose de águila 2 veces x 20 segundos.	24 Escaleras 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.	25 Patadas 20 patadas laterales 20 patadas frontales 20 patadas traseras	26 Estiramiento en péndulo De pie frente a una cerca. Balancea una pierna adelante y atrás como péndulo de reloj y di: "tick, tock" cada vez.	27 Danza Libre Haz una lista de 3-5 canciones favoritas o prende la radio. Baila o muévete todo el tiempo.
28 Atrapado en el Pantano Una variación de La Mancha. Cuando te tocan quedas "atrapado en el pantano". Para quedar libre otro jugador debe pasar por entre sus piernas.	29 Juegos Las escondidas, la Mancha, el Avión, hula hoop, pogostick. Tú eliges.	30 Caminata de Cangrejo Camina como cangrejo por la sala. Invita a tu familia a una carrera.	31 Despierta y Sacúdete Al pararte de la cama sacude tu cuerpo de cualquier manera por 10 segundos. ¿Estás despierto? Ahora salta 10 veces.	CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD -Día Nacional de Educación Física y Deportes (Mayo 1-7) -Mayo 5: Día Mundial de la Higiene de las Manos -Mes Nacional de la Salud Mental -Mes Nacional de Concientización de Melanoma/Cáncer de Piel		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!