





Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>1</p> <p>Juego de persecución (tag) en reversa Todos los jugadores cuentan hasta 10 y tratan de agarrar al perseguido. El que lo atrape es el perseguido en la próxima ronda.</p>	<p>2</p> <p>Carrera caminando Escoge una distancia y desafía a un amigo a una carrera de velocidad caminando. ¡No corran! Sugerencias de seguridad para las actividades de Halloween: 1. No comas caramelos sin envolturas. 2. Permanece con tu grupo. 3. Camina por la acera.</p>	<p>3</p> <p>Los ochos locos 8 lagartijas 8 saltos hacia adelante 8 saltos de rana (en manos y pies) 8 saltos verticales (tan alto como puedas) Repite 3 veces</p>	<p>4</p> <p>Haz lo siguiente: -Salta sobre una pierna 30 veces, luego cambia de pierna -Toma 10 pasos gigantes -Camina sobre tus rodillas -Baila divertidamente -Corre rápidamente como liebre por 10 segundos</p>	<p>5</p> <p>Lectura y movimiento Escoge un libro para leer y selecciona un verbo (palabra de acción) que se repita muchas veces. Cada vez que leas ese verbo, párate y vuelve a sentarte.</p>	<p>6</p> <p>Aplaudes y Atrapa Lanza un objeto suave al aire. Aplaudes varias veces antes de atraparlo.</p>	<p>7</p> <p>Práctica de puntería lanzando por debajo Usa una cesta vacía o un balde. Practica lanzando un objeto pequeño. Cada vez que anotes, da un paso atrás.</p>
<p>8</p> <p>Pose de la luna creciente vertical Esta pose se enfoca en la espalda lumbar y los hombros. Mantén la pose por 30-60 segundos y repite.</p> 	<p>9</p> <p>Haz lo siguiente: -Salta sobre una pierna 30 veces, luego cambia de pierna -Toma 10 pasos gigantes -Camina sobre tus rodillas -Baila divertidamente -Corre rápidamente como liebre por 10 segundos</p>	<p>10</p> <p>Habla y camina Sal a caminar con tus padres o con un adulto que te cuida y hablen sobre lo que pudieras hacer si sufieras algún acoso en la escuela o si vieras a otra persona siendo acosada.</p>	<p>11</p> <p>Salto de cuerda sobre un pie Salta 10 veces en el pie derecho y 10 en el izquierdo. ¿Cuántas veces puedes alternar antes de parar?</p>	<p>12</p> <p>Lectura y movimiento Escoge un libro para leer y selecciona un verbo (palabra de acción) que se repita muchas veces. Cada vez que leas ese verbo, párate y vuelve a sentarte.</p>	<p>13</p> <p>Entre rodillas Obtén objetos redondos de diferentes tamaños. Coloca cada objeto entre tus rodillas, empezando con el más pequeño, y camina por tu casa sin dejarlo caer.</p>	<p>14</p> <p>Postura del triángulo Mantén la pose por 30-60 segundos en cada lado para estirar los hombros y los tendones de la corva (hamstrings).</p> 
<p>15</p> <p>Charada de animales Intenta moverte como estos animales: Pollo, serpiente, caballo, perro. Inténtalo sin hacer ningún sonido, para ver si alguien puede adivinar qué eres.</p>	<p>16</p> <p>Salto de cuerda ¿Cuántas veces puedes saltar hacia atrás sin parar?</p>	<p>17</p> <p>Cepillado de dientes y sacudida de caderas Mientras te estás cepillando los dientes, mueve las caderas en las mismas direcciones que tu cepillo de dientes.</p>	<p>18</p> <p>Postura del ángulo lateral sentado  Mantén la posición por 30-60 segundos en cada lado, enfocándote en las pantorrillas y los tendones de la corva.</p>	<p>19</p> <p>Paracaídas Con un amigo o miembro de la familia utiliza una sábana como si fuera un paracaídas en clase de educación física. Levántala y bájala para mover el aire por debajo de la sábana.</p>	<p>20</p> <p>Actividad en la acera A lo largo de las aceras alterna entre saltar, caminar velozmente y correr.</p>	<p>21</p> <p>Los ochos locos 8 lagartijas 8 saltos hacia adelante 8 saltos de rana (en manos y pies) 8 saltos verticales (tan alto como puedas) Repite 3 veces</p>
<p>22</p> <p>¡Juegos! Las escondidas, juegos de persecución, rayuela, hula-hoop, saltador (pogostick).... Tú eliges.</p>	<p>23</p> <p>Cardio y estiramiento Corre en un lugar fijo durante 30 segundos y luego estira cada pierna durante 10 segundos. Repite 3 veces. Prueba la postura de la luna creciente.</p>	<p>24</p> <p>Salto en línea Salta de adelante a atrás y de lado a lado sobre una línea tan rápido como puedas por 30 segundos.</p>	<p>25</p> <p>Combo de Yoga Trata de hacer todas las poses de este mes, una tras otra. Termina con la pose Savasana, del mes pasado.</p>	<p>26</p> <p>Inventa un baile Pon tu canción favorita e inventa un baile. Incluye un salto, un deslice y un giro.</p>	<p>27</p> <p>Patinadores Brinca a la derecha aterrizando con tu pie izquierdo atrás y con rodillas dobladas y el cuerpo bajo. Luego hacia la izquierda. Repite durante 30 segundos.</p>	<p>28</p> <p>Trucos atrapando Tira un balón al aire y trata de hacer estos trucos, antes de atraparlo: 1. Toca tu nariz 2. Aplaudes dos veces 3. Dale una palmada a alguien 4. Gira/ da una vuelta</p>
<p>29</p> <p>Limpieza de cangrejo Organiza tu cuarto caminando como un cangrejo. Carga cosas sobre tu barriga y guárdalas donde pertenecen.</p>	<p>30</p> <p>Postura del ángulo lateral sentado  Mantén la posición por 30-60 segundos en cada lado, enfocándote en las pantorrillas y los tendones de la corva.</p>	<p>31</p> <p>Pegados a la cadera Coloca un balón entre tu cadera y la de tu compañero. Traten de caminar alrededor del salón sin dejar caer el balón.</p>	<p>Observancias nacionales de la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mes de la alfabetización en salud • Mes de la salud dental • Mes nacional de prevención del acoso escolar 		<p>SHAPE America recomienda que los niños en edad escolar acumulen por lo menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ser seguida por ejercicios de estiramiento y enfriamiento que ayudan a reducir el dolor y a prevenir las lesiones.</p> <p>Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de la Salud (SHAPE America)</p> <p>Imágenes prestadas de www.forteyoga.com</p>	