





Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD <ul style="list-style-type: none"> Mes Nacional del Corazón Mes Nacional de Salud Dental Infantil Mes de Concientización de la Violencia en las Relaciones de Adolescentes Feb. 2 Día Nacional de Vestirse de Rojo ♥ = Actividades Saludables de Corazón		1 Baila ♥ Pon tu música favorita e inventa un baile.	2 Las seguidillas ♥ Juega a las seguidillas con ejercicios. Puedes correr, salticar y hasta bailar. Vístete de rojo.	3 Atrapa Lanza y atrapa con una pareja. Practica con diversas pelotas (fútbol americano, whiffle, y baloncesto).
4 Globos en el Aire Solo o con una pareja trata de mantener un globo en el aire, golpeándolo, sin dejarlo caer.	5 Frijoles Saltarines ♥ Be creativo e inventa diferentes maneras de saltar a la cuerda. Enseña a un amigo.	6 Carioca ♥ Muévete con los hombros de frente. Repite: lado, frente, lado, atrás.	7 El semáforo Alterna saltando en un pie, galopando, corriendo, salticando, y brincando.	8 Salto de Cuerda ♥ Haz 100 saltos de cuerda consecutivos. Hazlo 10 veces diferentes para fortalecer el corazón y los pulmones.	9 Elevaciones de Hombros Eleva el hombro izquierdo 10 veces. Repite con el derecho	10 Pose de Perrito Mantenga la posición durante 1-3 minutos de respiración profunda que va más profundamente en la pose. Descansar si es necesario. 
11 Mancha en reverso ♥ Todos los jugadores cuentan hasta 10 y tratan de agarrar a La Mancha. El que lo atrape es la mancha para la próxima ronda.	12 Deslízate como foca ♥ Boca abajo, brazos al frente. Usa los brazos para jalar el cuerpo manteniendo las piernas extendidas.	13 Palabras Clave Al ver la TV cada vez que escuches las palabras clave haz 10 jumping jacks. <u>Palabras clave:</u> enamorado, amor, rojo	14 Pose de Rana Mantenga la posición durante 30-60 segundos. 	15 Ocho Loco ♥ 8 jumping jacks 8 sacudidas locas (sacúdete de cualquier manera loca) 8 elevación de rodillas 8 saltos de tijera	16 Enfrentamiento de Palabras Activas Escribe todas las palabras activas que conozcas. Al terminar actualálas.	17 Alrededor de Casa ♥ Cuenta las veces que puedes correr alrededor de tu casa sin parar. Mide tu pulso al terminar.
18 Salta, salta ♥ Salta lado a lado sobre un objeto o línea por 1 minuto sin parar. Repite de adelante hacia atrás. Repite cada uno dos veces y trata de batir tu record	19 Pon una cinta adhesiva en el piso y salta de adelante a atrás tan rápido como puedas por 30 segundos. ♥	20 Salto en Estrella ♥ Salta separando brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite.	21 Salto de Cuerda de Esquiador ♥ Al saltar la cuerda, salta de lado a lado con los pies juntos.	22 Cardio y estiramiento ♥ Corre en el sitio por 30 segundos, estira las piernas por 10 segundos. Repite 3 veces.	23 Salto de Rana Desde posición de rana salta de arriba a abajo en casa. Haz una carrera de ranas.	24 Cortes comerciales Durante los comerciales de TV sostén un estiramiento de cortaplumas por 20 segundos. ¿Puedes tocar tus pies?
25 A patear ♥ 10 patadas laterales 10 patadas frontales 10 patadas hacia atrás	26 Pose de Cobra Boca abajo y lleva los brazos hacia atrás 	27 ¿Qué tan rápido eres? ♥ Elige una distancia y mide cuán rápido puedes correrla.	28 Construye tus zancos Amarra unas latas a tus pies y ve si puedes caminar sin caerte.	<p><i>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!</i></p>		