




Calendario de Actividades Físicas de Diez en Diez

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Celebraciones Nacionales Relativas a la Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> American Diabetes Month Lung Cancer Awareness Month <p>Demasiados dulces de Halloween?</p> <ul style="list-style-type: none"> -Comuníquese con la organización Operation Gratitude para enviar dulces a los soldados -Participe en una "recompra de dulces" en su comunidad 		<p>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!</p> <p>Imágenes prestadas de www.forteyoga.com</p>		<p>1 Caminata</p> <p>Camina a diferentes ritmos, corre, saltica, salta en un pie, salta, galopa, brinca y deslízate en diferentes direcciones.</p>	<p>2 Saltos Laterales</p> <p>Párate al lado de un objeto y salta de lado a lado tantas veces como puedas en 1 minuto. Trata de batir tu record.</p>	<p>3 Equilibrio</p> <p>Párate en el pie derecho y levanta la pierna izquierda a 90 grados. Toca los pies sin caerte. Repite 10 veces y cambia de lado.</p>
<p>4 Escaleras</p> <p>Sube corriendo las escaleras de tu casa o apartamento tan rápido como puedas. Baja caminando y repite. Deja un escalón de por medio como reto.</p>	<p>5 Camina Elevando Rodillas</p> <p>Camina llevando la rodilla al pecho y elévate en puntillas.</p>	<p>6 Pose de Vaca</p> <p>En posición a gatas, mira hacia arriba y lleva la barriga hacia el suelo.</p> 	<p>7 Día de Cardio</p> <p>10 saltos de cuerda 10 escaladores 10 golpes de boxeo con ambos brazos 10 escalones</p>	<p>8 Sostén 10 segundos</p> <p>Plancha lateral derecha Plancha lateral izq. Superman Descanso. Repite 10 veces</p>	<p>9 Día de Piernas</p> <p>20 sentadillas 20 pasos a fondo caminando 20 levantamientos de rodillas</p>	<p>10 Pose del Gato</p> <p>En posición a gatas, redondea la espalda hacia el techo mientras miras hacia abajo.</p> 
<p>11 Sentadilla y Arrastrar los pies</p> <p>Da 4 pasos arrastrados a la derecha y haz sentadilla. Repite hacia la izquierda.</p>	<p>12 4 por 10</p> <p>10 salto de rana 10 abdominales 10 lagartijas 10 pose de Supermán</p>	<p>13 Carreras de Pasillos</p> <p>Corre por el pasillo. 10 saltos agrupados Corre de vuelta 10 jumping jacks Estira. Si tienes más energía hazlo de nuevo.</p>	<p>14</p> <p>10 patadas frontales 10 paso a fondo con cambio 10 sentadillas. En la 10º mantén la sentadilla y haz 10 golpes de boxeo</p>	<p>15</p> <p>10 Patadas a glúteos 10 elevación de rodillas Estira Repite</p>	<p>16 Salta la cuerda con música</p> <p>¿Puedes saltar durante toda la canción sin parar?</p>	<p>17</p> <p>Corre en el sitio por 1 minuto y haz 10 lagartijas. Repite 10 veces durante el día.</p>
<p>18</p> <p>10 depresión de tríceps 15 estiramiento sentado piernas en V 20 abdominales 25 saltos de cuerda</p>	<p>19 Pose de Gato y Vaca</p> <p>Haz la pose del gato seguida de la vaca.</p> 	<p>20 Reto de core</p> <p>Plancha 10 segundos 10 abd cortos 10 abdominales Repite 5 veces sin descansar.</p>	<p>21 10 Paso a fondo con cambio</p> <p>Haz uno con la pierna derecha, salta y cae en paso a fondo izquierdo</p>	<p>22</p> <p>Salta la cuerda tan rápido como puedas por 1 minuto. Descansa por 1 minuto. Repite 6-8 veces</p>	<p>23 Levantamiento de Rodillas y Estiramiento</p> <p>Levantamiento de rodillas por 30 segundos, y estira cualquier parte del cuerpo. Repite con una parte diferente cada vez.</p>	<p>24</p> <p>10 patadas frontales 10 paso a fondo con cambio 10 sentadillas. En la 10º sostenla y haz 10 golpes de boxeo</p>
<p>25 Día de Piernas</p> <p>20 sentadillas 20 pasos a fondo caminando 20 levantamientos de rodillas</p>	<p>26 Carrera de ida y vuelta</p> <p>Coloca 2 objetos a 10 metros de la partida. Corre a recoger uno por uno.</p>	<p>27</p> <p>10 Patadas a glúteos 10 elevación de rodillas Estira Repite</p>	<p>28 Saltos</p> <p>10 saltos verticales 10 saltos largos 10 saltos laterales.</p>	<p>29 Elevación de Hombros</p> <p>Eleva el hombro izquierdo 10 veces. Repite con el derecho 10 veces.</p>	<p>30 Camina como Cangrejo</p> <p>Camina como cangrejo en la sala. Reúne a tu familia y amigos y hagan una carrera.</p>	