


DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><b>National Health Observances:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes Americano del Corazón</li> <li>Mes de la historia afroamericana</li> <li>Mes de concientización sobre la violencia en el noviazgo adolescente</li> <li>Día Mundial de la Justicia Social – 20<sup>th</sup></li> <li>Semana de Actos de Bondad al Azar – 14<sup>th</sup>-20<sup>th</sup></li> <li>Día de Actos de Bondad al Azar – 17<sup>th</sup></li> </ul>			<p><b>1 Celebre el mes de la historia afroamericana</b>  <a href="#">Desafío de aptitud física para atletas del Mes de la Historia Afroamericana</a></p>	<p><b>2</b>            Comparta su actividad física favorita con un miembro de la familia.</p>	<p><b>3</b> Haz algo amable por un miembro de la familia.</p>	<p><b>4 Recogida de Basura</b>            Con un adulto, recoja la basura alrededor de su casa, vecindario o escuela.</p>
<p><b>5 Pausa tecnológica</b>            Pausa tecnológica - ningún dispositivo por un día.</p>	<p><b>6</b> Haz una lista de las cosas por las que estás agradecido en 10 minutos. Reflexiona sobre tu lista.</p>	<p><b>7</b> Completa el health .moves .minds <a href="#">Promesa de atención plena.</a></p>	<p><b>8 Miércoles de despertar</b>            Tan pronto como te levantes de la cama, sacude tu cuerpo durante 20 segundos, haz 20 saltos y tócate los dedos de los pies durante 20 segundos</p>	<p><b>9 Prueba Cinco</b>            Prueba estos cinco <a href="#">ejercicios conscientes</a></p>	<p><b>10</b> Pídale a un adulto que comparta una historia positiva sobre su clase de educación física.</p>	<p><b>11 Caminar divertido</b>  <a href="#">Bingo al aire libre</a></p>
<p><b>12 Domingo de super bowl</b>            Realiza 1 flexión de brazos por cada punto anotado después de cada touchdown. 7 puntos = 7 flexiones. Realiza 1 sentadilla por cada punto anotado después de cada gol de campo. 3 puntos = 3 sentadillas.</p>	<p><b>13 Celebre el mes de la historia afroamericana</b>  <a href="#">Marcha a Montgomery</a></p>	<p><b>14 Día de San Valentín/Lunes de bondad::</b>  <a href="#">Cómo tomar y dirigir un minuto amable</a>   <b>Comienza la Semana de Actos de Bondad al Azar</b></p>	<p><b>15 Comparte una Risa</b>            Cuenta un chiste, mira una película divertida o haz un dibujo tonto con alguien.</p>	<p><b>16</b> Usando artículos del hogar que no se filtren ni se rompan, realice un ejercicio para cada patrón de movimiento: girar, empujar, arremeter, jalar, ponerse en cuclillas, sostenerse, transportar, rotar.</p>	<p><b>17 Día Nacional del Acto de Bondad al Azar</b>            ¡Sin que la persona te lo pida, completa una de sus tareas antes de que pueda hacerlo!</p>	<p><b>18 Rocas de bondad</b>            Pinta rocas de bondad o escribe notas amables y escóndelas en tu comunidad para que otros las encuentren.</p>
<p><b>19 Tu primero</b>            ¡Deja que alguien vaya antes que tú en una tienda, en una fila o en cualquier otro lugar que se te ocurra!</p>	<p><b>20 Día Mundial de la Justicia Social</b>             Concurso de campaña de calendario: envíe una idea para aprender sobre justicia social <a href="#">AQUÍ</a> o escanee el código QR. ¡Es posible que vea su actividad en la lista de calendarios futuros!</p>	<p><b>21</b>            ¡Pon tu canción favorita y crea una rutina de baile o ejercicio!</p>	<p><b>22 Celebre el mes de la historia afroamericana</b>            Investigue su área local. Si hubo una marcha por los derechos civiles cerca en un punto, complete la misma marcha. Si no, investiga una marcha histórica y camina la misma distancia.</p>	<p><b>23</b> Enséñele a un amigo o familiar su entrenamiento favorito y pídale que lo haga con usted.</p>	<p><b>24 Conservar agua</b>            Tome una ducha corta, cierre el agua mientras se cepilla, mantenga las luces apagadas</p>	<p><b>25 ¡En la búsqueda!</b>  <a href="#">¡Búsqueda del tesoro en interiores!</a></p>
<p><b>26 Ring, Ring</b>            Llame a un familiar o amigo con el que no haya hablado en mucho tiempo para decir "hola".</p>	<p><b>27 Gratitud en tu actitud</b>            Escribe algo por lo que estés agradecido ahora mismo en este momento.</p>	<p><b>28</b>            Reflexiona sobre algo que aprendiste del Mes de la Historia Afroamericana. ¿Cómo puedes ser más inclusivo con los demás todos los días?</p>			<p><b>SHAPE America 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 ir seguida de estiramientos de enfriamiento que ayuden a reducir el dolor y evitar lesiones.</b></p>	