

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>Observancias Nacionales de Salud:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes Nacional de la Nutrición</li> <li>Mes de la historia de las mujeres</li> <li>3<sup>rd</sup> – 4<sup>th</sup> Día Nacional de Desconexión (de sol a sol)</li> <li>13<sup>th</sup> Día Nacional del Buen Samaritano</li> </ul> Imágenes de yoga de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a>	<b>SHAPE America recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ser seguida por estiramientos de enfriamiento que ayuden a reducir el dolor y evitar lesiones.</b> <a href="#">Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)</a>	<b>1 Solo siéntate</b> Tómese 1 minuto y cierre los ojos. Siéntate derecho, con los pies apoyados en el suelo. Concéntrese en su respiración.	<b>2 Sentadillas aéreas</b> Haz 3 series de 25 sentadillas de aire.	<b>3 Baile Tik Tok</b> ¿Cuáles son los movimientos de baile más populares en Tik Tok en este momento? Practica esos movimientos y haz un Tik Tok con un amigo, ¡asegúrate de pedirle permiso a tu padre / cuidador! <b>El Día Nacional de Desconexión comienza al atardecer</b>	<b>4 Paseo del almuerzo</b> Camine a la hora del almuerzo. <b>El Día Nacional de Desconexión termina al atardecer</b>	
<b>5 Comida Arcoiris</b> ¿Recibiste todos los colores del arcoiris en tu plato hoy? Ayuda a tu familia con la cena esta noche y ve si puedes conseguir todos los colores del arcoiris.	<b>6 Equilibrio de una pierna</b> De pie cerca de una silla o pared, párese sobre una pierna durante unos segundos. Cambia a la otra pierna. Este movimiento puede ayudar a mejorar la movilidad, la estabilidad de las articulaciones, la fortaleza de los huesos y el tono muscular.	<b>7 Diseño de ejercicios</b> Diseña tu propio programa de ejercicios que puedes hacer en casa sin equipo. Identifique varias actividades de peso corporal (incluya repeticiones x series).	<b>8 Respiración del Vientre</b> Practica la respiración abdominal 10 veces.	<b>9 Postura de la caña de azúcar</b> Mantén la Postura de la Caña de Azúcar durante 30 segundos de cada lado. 	<b>10 Señalización de salud</b> Camina con amigos por la escuela para contar cuántos signos relacionados con la salud encuentras. Tenga una conversación sobre la cantidad de signos saludables en comparación con otros signos.	<b>11 Exprésate</b> Crea un baile con tus amigos y muéstralo a tu familia.
<b>12 Paseo en grupo</b> Sal a caminar 10 minutos con tu familia o amigos.	<b>13 Cuenta de pasos</b> Cuente sus pasos diarios a través de la escuela, luego encuentre diferentes direcciones a través de la escuela para ver los diferentes pasos. <b>Día Nacional del Buen Samaritano</b>	<b>14 Escucha consciente</b> Elige una pieza musical que nunca hayas escuchado. Escuche cada elemento cuidadosamente.	<b>15 Postura de bebé feliz</b> Estira las piernas para un desafío adicional. 	<b>16 Práctica de malabares</b> Practica malabares con pelotas o bufandas.	<b>17 Desafío de fútbol</b> Obtenga una pelota de fútbol y vea cuántas veces puede hacer malabares con ella sin que se caiga. Puede usar cualquier parte del cuerpo, excepto manos y brazos.	<b>18 Prueba esto:</b> Complete 25 de los siguientes: Salto alto Saltos en cuclillas Rodillas altas Caminar hacia atrás
<b>19 Postre Saludable</b> Haga frutas cubiertas de chocolate para un postre saludable.	<b>20 Sentarse y observar</b> Encuentre un lugar para sentarse afuera y simplemente observe el mundo que lo rodea.	<b>21 Entrenamiento musical</b> Escuchar música mientras hace ejercicio puede mejorar el rendimiento del entrenamiento en un 15%	<b>22 Estoy agradecido/a</b> Piensa en 3 cosas por las que estás agradecido y escríbelas.	<b>23 Sentadilla con Patadas</b> Completa una sentadilla cuando estés de pie patea una pierna hacia adelante. Asegúrate de alternar las piernas en cada sentadilla. Completa 10.	<b>24 Día de Merienda Saludable</b> Después de la escuela, haga que los estudiantes repartan refrigerios saludables a los estudiantes (barras de granola, manzanas, naranjas, etc.)	<b>25 Canción de corazón</b> Pon algo de música y baila con todo tu corazón durante la duración de una canción alegre.
<b>26 Ejercicio de cardio</b> Consiga a un miembro de la familia y haga un ejercicio cardiovascular durante 20 minutos: trotar, andar en bicicleta, caminar, correr, nadar, etc.	<b>27 Desafío de voleibol</b> Obtenga una pelota de voleibol y un compañero y vea cuántas veces puede volear la pelota sin dejarla caer usando solo golpes y pases.	<b>28 Establecer una intención</b> Haga una pausa de un minuto en su día para decidir cómo quiere pasar el día.	<b>29 Intervalos de ejercicio</b> 10 sentadillas 10 saltos de longitud sprints de 10 segundos 10 flexiones 10 abdominales	<b>30 Escaneo corporal</b> Haz un escaneo corporal. Acuéstese boca arriba, respire profundamente y piense en cómo se siente hoy cada parte de su cuerpo.	<b>31 Pose de muñeco de trapo</b> Mantén la postura del muñeco de trapo durante 30 segundos. Repetir. 	