

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>Observancias nacionales de salud:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes de los juguetes y regalos seguros</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 ir seguida de estiramientos de enfriamiento que ayuden a reducir el dolor y evitar lesiones.</b>	<b>1 Rayuela</b> Juega rayuela por el pasillo, alrededor de la casa o el patio. Crea tus propios patrones.	<b>2 ¡Yoga!</b> Encuentre un video de yoga de 10 minutos y tómese un descanso de yoga hoy.	<b>3 ¡Pagalo adelante!</b> Encuentra una manera de ayudar a alguien con algo hoy.	<b>4 ¡Solo baila!</b> ¡Busca un video de Just Dance Game y síguelo para divertirte!!	
<b>5 Tomar una respiración profunda.</b> Para un estímulo rápido, simplemente respire profundamente cinco veces. Inhale lentamente durante al menos 5 segundos y exhale durante 10 segundos cada vez. Tu cuerpo te agradecerá el oxígeno extra.	<b>6 Interval Training</b> Trotar durante 2 minutos Camina por 1 minuto Corre durante 1 minuto Camina por 1 minuto Repite 5 veces. ¡Asegúrese de enfriar y estirar! <b>Hanukkah termina</b>	<b>7 Desafío del grupo de alimentos</b> Vea si puede comer un alimento de cada grupo de alimentos hoy.	<b>8 ¡Crea un juego de baloncesto en tu casa!</b> Tome un par de calcetines enrollados y use cualquier artículo como su aro (caja, canasta o silla). ¡Es temporada navideña!	<b>9 Animar a alguien</b> ¿No es interesante cómo siempre parece sentirse mejor después de ayudar a otra persona a sentirse mejor? Llame a un amigo o escriba algunas palabras amables en una tarjeta o incluso en un mensaje de texto.	<b>10 ¡Relajarse!</b> Pruebe un ejercicio de relajación que se concentre en la respiración. Encuentra una posición cómoda. Respire profundamente contando hasta 3, mantenga así hasta contando 3, luego exhale profundamente contando hasta 3 veces.	<b>11 Día de los brazos</b> 20 tríceps cayéndose de la silla 15 flexiones 10 flexiones de brazos anchos 5 flexiones de diamantes Si tiene bandas, agregue algunos movimientos de brazos.
<b>12 Pilates</b> Encuentre un video de Pilates de 10 minutos y tome un descanso de Pilates hoy.	<b>13 ¡Cocina una receta favorita!</b> Ya sea que se trate de su comida favorita o de hornear algunas galletas, encuentre algo de tiempo para hacer una receta navideña favorita.	<b>14 Entrenamiento de intervalo</b> Trotar durante 2 minutos Camina por 1 minuto Corre durante 1 minuto Camina por 1 minuto Repite 5 veces. ¡Asegúrese de enfriar y estirar!	<b>15 ¡Vea una película navideña con la familia!</b> Haga un estiramiento o ejercicio de yoga durante los comerciales (sentadillas, abdominales, saltos, flexiones, etc.).	<b>16 Postura del triángulo girado</b> Mantenga 30-60 segundos en cada lado para apuntar a los isquiotibiales y los hombros.	<b>17 Aprende un baile en línea</b> ¡Investiga un nuevo baile en línea para aprender y enseñar a otros!	<b>18 Karaoke Navideño</b> Ponga algunas de sus canciones navideñas favoritas, tome un micrófono de cuchara de la cocina y disfrute de una canción de karaoke y baile con familiares o amigos.
<b>19 Estrés</b> ¿Sabía que beber, fumar y el abuso de drogas son formas improductivas de aliviar el estrés? Habla con un amigo sobre las mejores formas de aliviar el estrés.	<b>20 Día de piernas</b> 10 sentadillas aéreas 10 estocadas caminando 10 estocadas laterales 10 Sentadillas búlgaras divididas desde un banco o silla. Repite 4 veces asegúrese de estirar después.	<b>21 Cuerda para saltar con una sola pierna</b> Salta 10 veces con el pie derecho y luego 10 veces con el pie izquierdo. ¿Cuántas veces puedes alternar antes de estropear?	<b>22 Salta Salta</b> Salte de lado a lado sobre un objeto o línea durante 1 minuto seguido. Vaya de nuevo pero salte de adelante hacia atrás. Repite cada salto dos veces.	<b>23 Postura de la grulla</b> ¡Aquí hay un desafío! Pon tus manos en el suelo, inclínate hacia adelante y balancea tus rodillas sobre tus codos.	<b>24 Registro de alimentos</b> ¿Qué estás comiendo? Realice un seguimiento de sus hábitos alimenticios para ayudar a cambiar los hábitos alimenticios negativos.	<b>25 Cupid Shuffle or Cha Cha Slide</b> Encuentra una de estas canciones que te diga cómo bailar y disfrútala con un miembro de la familia.
<b>26 ¿Que tan rapido puedes ir?</b> Elija una distancia y vea qué tan rápido puede correr la distancia. <b>Kwanzaa comienza</b>	<b>27 Frisbee</b> Frisbee es una manera rápida y fácil de moverse con un amigo. ¿Cuántas veces puedes lanzarlo de un lado a otro sin dejarlo caer, y hacer que sea más un entrenamiento pidiéndoles que te hagan correr?	<b>28 Autocontrol para una vida sana</b> Lleve un registro de sus hábitos (comer, beber, actividad física o mirar televisión) usando un registro / diario. Reflexione sobre sus comportamientos y establezca metas.	<b>29 Date un descanso</b> Haz una meditación de 1 minuto. Puede ser tan fácil como cerrar los ojos y respirar profundamente.	<b>30 Cardioblasto (12 reps)</b> Saltos de tijera Eructos Los alpinistas Sentadillas con salto Patinadores -Añadir cinco más a la lista	<b>31 ¡Fiesta de baile!</b> ¡Solo tardarás unas ocho canciones en conseguir tus 30 minutos! Elige tus favoritos y ponte en movimiento.	<a href="#">Reproducido con permiso del Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)</a>