

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Observancias Nacionales de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mes Americano del Corazón Mes de historia Afroamericanos Mes de concientización sobre la violencia en el noviazgo adolescente Semana de actos aleatorios de bondad – 14th-20th Día de Actos de Bondad al Azar – 17th 		<p>1 Cree una búsqueda del tesoro en interiores o exteriores. Busque elementos como alimentos saludables, rampas accesibles para discapacitados, alguien activo, etc.</p>	<p>2 Mes de historia Afroamericanos</p> <p>Marcha a Montgomery</p>	<p>3 Haz algo amable por un miembro de la familia.</p>	<p>4 Lanzar una moneda el viernes</p> <p>Cara: Estira los cuádriceps, los isquiotibiales, los glúteos y la zona lumbar antes de cada clase de hoy. Corona - Estira tus pectorales, bíceps, tríceps y dorsal ancho antes de cada clase.</p>	<p>5 Haz un entrenamiento de “yo voy, tú vas” con un amigo. Realiza 1 serie de 10 repeticiones de un ejercicio, luego ellos toman su turno. A continuación, su compañero elige un ejercicio. ¡Intenta realizar 6 series de ejercicios diferentes en total!</p>
<p>6 Haz una lista de las cosas por las que estás agradecido en 10 minutos. Reflexiona sobre tu lista.</p>	<p>7 Complete el Compromiso de atención plena de health.moves.minds</p> <p>Compromiso de HMM</p>	<p>8 Celebre el Mes de la Historia Afroamericanos</p> <p>Desafío de fitness para atletas del Mes de la Historia Afroamericanos</p>	<p>9 Cree un circuito interior con cinco estaciones, una para cada componente del ejercicio relacionado con la salud. Vea cuántos circuitos puede completar en 15 minutos.</p>	<p>10 Pídale a un adulto que comparta una historia positiva sobre su clase de educación física.</p>	<p>11 Día Nacional de Hacer un Amigo</p> <p>Invita a alguien con quien normalmente no hablas a practicar tu deporte favorito o a participar en su actividad física favorita.</p>	<p>12 Comparta su actividad física favorita con un miembro de la familia.</p>
<p>13 Domingo de super bowl -</p> <p>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>14 Día del Amor y la Amistad /Lunes de bondad:</p> <p>Cómo tomar y liderar un minuto bondadoso</p> <p>Comienza la Semana de Actos de Bondad al Azar</p>	<p>15 Compartir una risa Cuenta un chiste, mira una película divertida o haz un dibujo tonto con alguien.</p>	<p>16 Usando artículos para el hogar que no goteen ni se rompan, realice un ejercicio para cada patrón de movimiento: girar, empujar, arremeter, jalar, ponerse en cuclillas, sujetar, transportar, rotar.</p>	<p>17 Día Nacional del Acto de Bondad al Azar -</p> <p>¡Sin que la persona te lo pida, completa una de sus tareas antes de que pueda hacerlo!</p>	<p>18 Lanzar una moneda el viernes</p> <p>Cara- Crea un apretón de manos único con un amigo. Haz que tenga al menos 4 movimientos. Corona- Crea una secuencia única de choque de puños con un amigo. Haz que tenga al menos 4 movimientos.</p>	<p>19 Tu primero</p> <p>¡Deja que alguien vaya antes que tú en una tienda, en una fila o en cualquier otro lugar que se te ocurra!</p>
<p>20 ¡Dar un paseo!</p> <p>Si hace frío donde vives, la bajada de temperatura mezclada con tu sangre oxigenada te ayudará a tener una mente despejada.</p> <p>Fin de semana de actos de bondad al azar</p>	<p>21</p> <p>¡Pon tu canción favorita y inventa una rutina de baile o ejercicio!</p>	<p>22 Mes de historia Afroamericanos</p> <p>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>23 Enséñele a un amigo o familiar su entrenamiento favorito y pídale que lo haga con usted.</p>	<p>24 Conservar un agua</p> <p>Tome una ducha corta, cierre el agua mientras se cepilla, mantenga las luces apagadas</p>	<p>25 Lanzar una moneda el viernes</p> <p>Cara - Alternar 10 veces entre un superman y una flexión. Corona- Alterna 10 veces entre una sentadilla y una patada de burro. Haz esto antes de la escuela y después de la cena.</p>	<p>26 ir a las pista</p> <p>Corre las rectas en la pista y camina las curvas; Haz esto durante 10 vueltas. ¡Trae algo de música para motivarte!</p>
<p>27 Prepárese para mañana y simplemente relájese hoy</p>	<p>28</p> <p>Reflexione sobre lo que ha ido bien este mes y ajuste sus metas para el próximo mes.</p>	<p>Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)</p>			<p>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. ¡Feliz ejercicio!</p>	

