

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Observancias Nacionales <ul style="list-style-type: none"> Mes Nacional de la Cortesía Mes Nacional de la Concientización sobre el Cuidado Personal Mes Nacional de Prevención del Suicidio Frutas y Verduras – Mes de lo que Más Importa Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil Mes Nacional de Concientización sobre el Yoga 			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. Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)		1 Reto de Estiramiento Dobra tu cuerpo para formar cada letra de septiembre. Toma nota de dónde sientes el estiramiento.	2 Día Nacional de Jugar al Aire Libre Cree su propio circuito al aire libre para incluir un ejercicio de cada categoría: sentadilla, bisagra, estocada, empujar, jalar, cargar, correr.
3 Registrarse ¿Cómo le va en el cumplimiento de su objetivo de actividad física a partir de finales de agosto? ¿Necesitas ajustarlo para que sea un objetivo que puedas cumplir?	4 ¡Día del Trabajo! Juega tu juego favorito. Identificar qué habilidades motoras se utilizan.	5 Celebra el Mes Nacional del Libro Elige un libro de la biblioteca. Anota tus pensamientos mientras lees el libro.	6 Bienestar Mental y Emocional Cree un plan personal de bienestar mental/emocional para el período/semestre de calificaciones.	7 ¡Presentarte! Preséntate a por lo menos 3 nuevos compañeros de clase. Comparta un rasgo interesante que tenga.	8 ¡Estira tu camino de regreso a la escuela! Completa cinco estiramientos para la espalda baja después de la escuela hoy.	9 Hombre fuerte Realiza 5 ejercicios de hombre fuerte (es decir, carga del granjero, jalar la cuerda brazo sobre brazo, saco de arena sobre la barra y balón medicinal sobre el hombro)
10 Incorporar Bienestar Encuentre una nueva actividad física para agregar a su rutina mensual.	11 Estocadas todo el día Enfoque de movimiento: ¿De cuántas maneras puedes lanzarte? Embestida en todas las direcciones. Lunge con cada pierna hasta una caja de 6" 10 veces.	12 Forma apropiada Aprenda cómo detectar correctamente los ejercicios y qué ejercicios deben detectarse, para que pueda ayudar a detectar a los compañeros de ejercicio cuando sea necesario.	13 Bienestar físico Cree un plan personal de actividad física para el período/semestre de calificaciones.	14 ¡Fiesta de baile! ¡Organiza una fiesta de baile improvisada hoy con tu familia o amigos, o solo!	15 ¡Movilidad es Flexibilidad en Acción! Realice cinco de sus estiramientos favoritos, cada uno durante 15 segundos. Luego repita cada uno una vez más, tomando nota de las diferencias.	16 ¡Deportes! Realiza 6 ejercicios que fortalecen el core para el rendimiento deportivo. Los ejemplos incluyen: med ballrotation, Push press, tablón y chuletas de madera.
17 Abogacía ¿Qué puede hacer para recomendar a sus amigos y familiares que aumenten su actividad física?	18 Calentamiento Dinámico Elija movimientos para calentar su cuerpo para su entrenamiento. Use el protocolo RAMP: aumente la temperatura corporal, active y movilice los músculos y las articulaciones, y aumente el potencial de un movimiento de ejercicio exitoso.	19 ¡Cumplidos! Felicite a un compañero de clase que necesita un impulso hoy.	20 Bienestar Intelectual Crear un plan personal de bienestar intelectual/educativo para el período/semestre de calificaciones.	21 ¡Celebre sus triunfos! ¡Haz una lista de todas las cosas de las que estás orgulloso y que has logrado!	22 Toma una clase de yoga Toma nota de los movimientos que puedes añadir a tu rutina de flexibilidad.	23 Sábado de Septiembre Realiza 10 repeticiones de un ejercicio por cada letra en septiembre. (es decir, Superman, estiramiento de estocada extendida, sentadillas de pulso, dedos de los pies a la barra, etc.)
24 Investigaciones ¿Cuántos minutos de actividad física se recomienda a nivel nacional para una persona cada día?	25 Movimiento de espejo Párese frente a su amigo y intente imitar los movimientos del otro. Aumente la distancia entre usted y luego la velocidad de los movimientos.	26 Gratitud Comienza el día con gratitud. Agradece a la primera persona que veas por algo bueno que haya hecho.	27 Equilibrio de su bienestar revise sus dimensiones de bienestar para determinar cómo cada una contribuye al equilibrio de todas ellas.	28 Reflexionar y reevaluar ¿Cómo va el año escolar? ¿Qué le gusta? ¿Qué te desafía? ¿Hay algún cambio que hacer para tener el año más exitoso?	29 Estiramiento atento Mientras realiza sus estiramientos, tómese el tiempo para sentir cómo se estira cada músculo. Relájate y respira con cada estiramiento.	30 30 por 30 Realiza 30 ejercicios, repartidos a lo largo del día. Elija tres ejercicios diferentes, cada hora, durante 10 horas.