

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Observancias Nacionales de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mes Nacional de la Nutrición 4th - 5th Día Nacional de la Desconexión (puesta de sol a puesta de sol) 13th Día Nacional del Buen Samaritano <p>(*Fitness de invierno continuación): T = Toque del dedo del pie (30 seconds) E = Tablón de codo (20 seconds) R = Correr en su lugar (1 minute)</p> <p>Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)</p>		<p>1 Fitness Jenga</p> <p>Etiquete los bloques de Jenga con habilidades motoras y una distancia o número de veces que se debe realizar la habilidad. ¡Construye tu juego de Jenga! ¡Cada vez que elijas una pieza de Jenga, haz esa habilidad motora! ex. Saltar, brincar, saltar, lanzar/atrapar, golpear un globo, etc.</p>	<p>2 Paseo Agradable</p> <p>¡Salga a caminar ½ o 1 milla hoy! ¡Lleva a un amigo, a un familiar o a tu mascota contigo! ¡Disfruta aumentando tu ritmo cardíaco!</p>	<p>3 Mañana Saludable</p> <p>¡Ponte en marcha tu metabolismo y comienza tu mañana de la mejor manera con un desayuno saludable! Alimenta tu cerebro y tu cuerpo con una saludable barra de granola, huevos, un batido, cereales o una fruta.</p>	<p>4 Diversión al aire libre</p> <p>¡Ve a una búsqueda del tesoro al aire libre del ABC o de los colores y busca cosas que comiencen con cada letra del alfabeto o cada color del arcoíris! ¡Tómese el tiempo para respirar y disfrutar del aire libre!</p> <p>Día Nacional de Desconexión comienza al atardecer</p>	<p>5 ¡Haz un AMRAP!</p> <p>¡Cree una rutina de ejercicios AMRAP (As Many Reps as Possible)(tantas repeticiones como sea posible) para cada mañana de esta semana! Elija 3-4 actividades físicas y repítalas durante 1-3 minutos. El Día Nacional de la Desconexión finaliza al atardecer</p>
<p>6 Bocadillo Bueno</p> <p>¡Prueba un nuevo bocadillo saludable! ¡Prepara divertidas brochetas de frutas y verduras con tu familia! ¿Qué le agregarás a la tuya?</p>	<p>7 Películas de baile</p> <p>¡Pon tu canción favorita de Encanto u otra película favorita y crea tus propios pasos de baile! ¿Puedes crear una secuencia en tu baile o te gusta bailar estilo libre?</p>	<p>8 Hacer una tarjeta</p> <p>Haga una tarjeta para un ser querido o para alguien en un hogar de ancianos. ¡Ayuda a alegrar el día de alguien!</p>	<p>9 Saltar la cuerda</p> <p>Saltar la cuerda durante 100 saltos consecutivos. Haz estas 10 veces diferentes para fortalecer tu corazón y tus pulmones.</p>	<p>10 Pase de cofre</p> <p>Practica tus pases de pecho contra una pared de ladrillos. Recuerda dar un paso hacia tu objetivo.</p>	<p>11 Limbo</p> <p>Toma un palo de escoba y haz que 2 personas lo sostengan. Túrnense para pasar por debajo del palo arqueándose hacia atrás. Baje la palanca después de cada pase exitoso. ¿Qué tan bajo puedes ir?</p>	<p>12 Encuentra tu calma</p> <p>Encuentra un lugar tranquilo y siéntate con los ojos cerrados. Practica respirar profundamente durante 2 minutos.</p>
<p>13 Desafío del espejo</p> <p>Acércate a alguien y empieza a hacer ejercicio y mira sin hablar si puedes conseguir que te imite.</p> <p>Día Nacional del Buen Samaritano</p>	<p>14 Desafío de colorantes alimentarios</p> <p>¿Puedes comer 3 vegetales de diferentes colores hoy?</p>	<p>15 Baile Congelado</p> <p>¡Busca el baile congelado y síguelo! Enlace aquí</p>	<p>16 Sé amable</p> <p>Disfruta de este libro para leer en voz alta. "Sé amable", por Pat Zietlow Miller y Jen Hill.</p>	<p>17 Carioca</p> <p>Muévete con los hombros mirando hacia adelante. Dite a ti mismo: Lado, frente, lado, atrás.</p>	<p>18 Aplauda y atrapa</p> <p>Lanza un objeto suave al aire. Vea cuántas veces puede aplaudir antes de atraparlo.</p>	<p>19 Carrera a pie</p> <p>Elige una distancia y desafía a un amigo a una carrera de marcha rápida. ¡No correr!</p>
<p>20 Atrapar</p> <p>Lanzar y atrapar con un(os) compañero(s). Practique el uso de una variedad de pelotas (por ejemplo, una pelota de fútbol, una pelota whiffle y una de baloncesto).</p>	<p>21 Salto Vertical</p> <p>Salta lo más alto que puedas durante 30 segundos. Repetir.</p>	<p>22 Baile Congelado</p> <p>Pídale a alguien que inicie y detenga la música. Cuando la música está, baile, cuando está apagada, haz una pose loca.</p>	<p>23 Saltos de estrellas</p> <p>Salta con los brazos y las piernas extendidos como una estrella. Haz 10, luego descansa y repite.</p>	<p>24 ¡Se un amigo!</p> <p>Dale un cumplido a 5 amigos hoy.</p>	<p>25 Leer y moverse</p> <p>Elija un libro para leer y seleccione una "palabra de acción" que se repetirá con frecuencia. Cuando se lea la "palabra de acción, levántese y siéntese.</p>	<p>26 Saltos de paso</p> <p>Encuentra un escalón o un banco y salta hacia arriba y hacia abajo 50 veces. Ten cuidado. Tómese un descanso si es necesario.</p>
<p>27 Respiración de burbujas</p> <p>¡Disfruta de unos minutos de respiraciones relajantes siguiendo este ejercicio de respiración con burbujas!</p>	<p>28 Aptitud de invierno</p> <p>¡Haz esta actividad fitness invernal! W = Se sienta en la pared (20 segundos) I = gusanos de pulgada (5x) N = Saltos de tijera (20x) ¡Vea el resto bajo Observancias Nacionales en la parte superior del calendario!</p>	<p>29 Etiqueta de la Cigüeña</p> <p>Juega a la mancha mientras salta sobre una pierna como una cigüeña. Manténgase dentro de un límite pequeño.</p>	<p>30 Yo Espío</p> <p>Sal a caminar con tu familia mientras juegas a yo espío.</p>	<p>31 Acera locomotora</p> <p>A lo largo de las aceras alternan entre saltar, caminar rápido y trotar.</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>	