








DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><b>Observancias nacionales de salud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes Nacional de Cortesía</li> <li>Mes Nacional de Concienciación sobre el Autocuidado</li> <li>Mes Nacional de Prevención del Suicidio</li> <li>Frutas y verduras: el mes donde más importa</li> <li>Mes Nacional de Concienciación sobre la Obesidad Infantil</li> <li>Mes Nacional de Concienciación sobre el Yoga</li> </ul>			<p><b>1 Práctica de lanzamiento por debajo de la mano</b> Vacíe una canasta de ropa sucia y practique arrojar un objeto pequeño adentro. Da un paso atrás cada vez que lo haga.</p>	<p><b>2 Mantenerse activo</b> Manténgase activo durante el recreo; no se limite a caminar o sentarse y hablar con amigos. Sea activo en casa; sal, corre y juega.</p>	<p><b>3 Movámonos</b> ¡Consigue un podómetro para motivarte a moverte! ¡Camine, corra, juegue fútbol, juegue juegos de etiqueta y cuente sus pasos! Recuerde llevar una dieta equilibrada y dormir lo suficiente.</p>	<p><b>4 5 Respiración con los dedos</b> Traza tus dedos mientras respira profunda y lentamente.</p> 
<p><b>5 ¡Consigue 60!</b> Camine o ruede durante 60 minutos.</p>  <p><b>Walk/Roll</b></p>	<p><b>6 El Día de Trabajo Rastrea tu agua</b> Beba al menos 8 tazas de agua.</p>  <p><b>Drink Water/Hydrate</b></p>	<p><b>7 Desafío de baile de salón</b> ¡Elige una canción y baila en cada habitación de tu casa!</p>	<p><b>8 Difundir amabilidad</b> Haz algo bueno por alguien de tu familia.</p> 	<p><b>9 Habilidades con platos de papel</b> Necesita 2 platos. Cualquier música. Realiza diferentes habilidades con platos (boxeo, aplaudir, girar, tocar partes del cuerpo, patinaje sobre ruedas o caminata lunar, quitanieves. ¿Puedes inventar tus propias habilidades con el plato de papel?</p>	<p><b>10 ¡Pongámonos en movimiento!</b> Dele a cada habitación de su casa un ejercicio. Cuando ingrese a esa habitación, haga ese ejercicio. ¡Hazlo por cada habitación que entres (ingreses)! :o)</p>	<p><b>11 Obtenga su ZZZ's</b> ¡Dale a tu cuerpo y cerebro tiempo para recuperarse de la noche a la mañana! ¡Apague los dispositivos electrónicos / pantallas azules al menos una hora antes de acostarse! Duerma al menos 7-8 horas cada día esta semana.</p>
<p><b>12 Recolección de basura</b> Salga a caminar hoy y traiga una bolsa para recoger la basura en el camino. Vea cuánto puede recolectar.</p>	<p><b>13 Loco 8's</b> 8 saltos de tijera Saltos de 8 estrellas 8 rodillas altas 8 saltos de tijera</p>	<p><b>14 Joven Chef</b> Ayuda con una comida hecha en casa.</p> 	<p><b>15 Fiesta de baile</b> Organice una fiesta de baile improvisada hoy con su familia o amigos.</p>	<p><b>16 Saludos</b> Salude HOLA en un paseo o hacia otra persona.</p>	<p><b>17 Conciencia corporal</b> (diferente dirección, objetos por encima y por debajo) Arrastrarse hacia atrás, avanzar oso gateando, Galope Deslizarse por el suelo cangrejo, saltando, coincidiendo.</p>	<p><b>18 Diversión familiar</b> ¡Lleve a su perro a pasear o pruebe una nueva actividad física con un miembro de la familia!</p>
<p><b>19 RedReducir. Reutilizar. Reciclar.</b> ¿De cuántas formas puedes ayudar a reducir los desechos? ¿Qué se puede reutilizar o reciclar? Prueba uno de estos: Use una bolsa de almuerzo designada, Apaga las luces de habitaciones, Limite el uso de toallas de papel, Separe sus elementos de reciclaje</p> 	<p><b>20 Amplíe su mentalidad</b> ¿Alguna vez te has sentido un poco ansioso o estresado por problemas de la vida?  Parar. Inhalar. Exhalar. Sintónice. Observe. Inhalar. Exhalar. Continuar.</p>	<p><b>21 Bote de fuerza</b> Llevar a cabo: 1. Desafíos abdominales 2. Desafíos de flexiones 3. Puentes de alimentación TCSP 4. Patadas de cangrejo TCSP 5. Cuerdas para saltar TCSP TCSP = tantos como sea posible</p>	<p><b>22 Come un arcoíris</b> ¡Crea una comida que tenga tantos colores del arcoíris como sea posible!</p> 	<p><b>23 Bailar Caminar</b> ¡Sal a caminar por dentro o por fuera y baila mientras caminas!</p>	<p><b>24 Se bueno/a!!!</b> Da las gracias a 5 personas.</p>	<p><b>25 Desafío de equilibrio</b> Entra en cada habitación de tu casa y intenta mantener el equilibrio sobre una pierna durante 1 minuto o el mayor tiempo posible. Cambia de pierna.</p>
<p><b>26 ¡Explosión de actividad física!</b> ¡Tu cuerpo está destinado a MOVERSE! Elige uno: Monta tu Bicicleta, Saltar en el trampolín,, Patineta, Jugar a atrapar, Tira algunos aros, Jugar frisbee, Saltar la cuerda, Crea una carrera de obstáculos</p>	<p><b>27 Limber Comercial</b> Estírese durante al menos 10 minutos durante las pausas comerciales mientras ve la televisión.</p>	<p><b>28 Ataque de bocadillos</b> Agregue una nueva verdura a su refrigerio. ¿Que sabor tiene? ¿Cómo ayuda este alimento a tu cuerpo a crecer?</p>	<p><b>29 Baila Baila</b> Crea un baile con tu canción favorita. Intente mostrárselo o enseñárselo a alguien también.</p>	<p><b>30 Llamar y Conectar</b> Llama a un amigo o familiar con el que aún no hayas hablado esta semana para saludarlo y desearte un día maravilloso.</p>	<p>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. ¡Feliz ejercicio! Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)</p>	

