

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Observancias Nacionales de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mes de juguetes y regalos seguros <p>Imágenes de yoga de www.forteyoga.com</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.</p> <p>Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)</p>			<p>1 Enseñanza de yoga Aprende una nueva postura de yoga y enséñasela a un amigo o familiar.</p>	<p>2 Tablero de visión Cree un tablero de visión con revistas viejas, una barra de pegamento, marcadores, bolígrafos y tijeras. O si lo tuyo son las computadoras, ¡vuélvete virtual! salvar un árbol.</p>	<p>3 Desafío de flexiones Pon en marcha un cronómetro y haz 5 flexiones (varía el número de flexiones según tu habilidad). Al comienzo de cada minuto haz 5 flexiones. Pare después de 10 minutos.</p>
<p>4 Salvavidas Aprenda sobre seguridad y consejos de Primeros Auxilios que pueden salvar una vida.</p>	<p>5 ¡Batalla de baile! ¡Enséñale a alguien mayor que tú un paso de baile de hoy en día! ¡Ahora cambia de lugar! ¡Deja que alguien mayor que tú te enseñe un paso de un baile del pasado!</p>	<p>6 ¡Metas! Escriba una lista de 5 metas de acondicionamiento físico y nutrición que desea lograr este año.</p>	<p>7 Algo nuevo ¡Elige un nuevo deporte para probar este año escolar! Si no está en temporada, comience a mirar y aprender de libros, videos, o salga y practique.</p>	<p>8 Registro de alimentos En un libro de registro, anotar todas las comidas / meriendas que come todos los días durante una semana. ¿Estás comiendo sano? ¿Qué puedes cambiar de tus hábitos alimenticios?</p>	<p>9 Seguridad en bicicleta Es hora de revisar el equipo de seguridad de tu bicicleta. Haga que un profesional revise sus reflectores, frenos y casco.</p>	<p>10 Tiempo del maestro Enséñale a un miembro de la familia 1 actividad interesante que no sabía.</p>
<p>11 Ejercicio Cardiovascular Ponte a prueba para caminar o correr más de 15 millas por semana. establecer objetivos para lograr la meta.</p>	<p>12 Comida Picasso Encuentra una comida que quieras preparar y pídele a un adulto que te ayude a cocinarla.</p>	<p>13 ¡Tiempo de bailar! Haga un video de tiktok (baile) para compartir con la escuela.</p>	<p>14 Técnicas de manejo del estrés - Da un paseo de 10 minutos - Practicar la atención plena - crear un programa de ejercicios - escribir un diario de reflexión - Organízate</p>	<p>15 Matemáticas al caminar Cuenta sus pasos escolares mientras camina de clase en clase. Calcula cuántas millas caminas a lo largo de tu día en la escuela.</p>	<p>16 Hora de la comida Comparta con la clase una comida saludable que haya preparado para su familia.</p>	<p>17 RHR Después de un período de relajación, tome su frecuencia cardíaca en reposo, compárela con el promedio nacional y reflexione sobre su RHR en comparación con el promedio nacional.</p>
<p>18 Postura de ángulo sentado lateral Mantenga durante 30-60 segundos en cada lado para apuntar a los tendones de la corva y las pantorrillas.</p> 	<p>19 Juego amistoso ¡Juega un partido de fútbol, baloncesto, ping-pong, ráquetbol o voleibol con algunos amigos!</p>	<p>20 Gratitud Tómese un momento para estar agradecido por las cosas en su vida, base el número en su edad. Ex. 12 años = 12 cosas por las que estás agradecido.</p>	<p>21 Día de los brazos 20 fondos de tríceps 15 flexiones 10 flexiones de brazo ancho 5 flexiones de diamante Repetir 4 veces</p>	<p>22 Hidratación Estar deshidratado reduce el rendimiento del ejercicio. Asegúrese de hidratarse para obtener el máximo rendimiento durante un entrenamiento.</p>	<p>23 Estocadas con salto ¡Realmente levante esos brazos y explote del suelo! Repita tres veces durante 30 segundos. ¡Prueba y supera tu mejor puntuación!</p>	<p>24 Competición de planchas laterales Vea qué miembro de la familia puede sostener una tabla lateral por más tiempo. Haz ambos lados.</p>
<p>25 DVD de ejercicio Obtenga un DVD de ejercicios o busque uno en Internet y hágalo con toda la familia.</p>	<p>26 Desafío de estacionamiento Cada vez que viaje en automóvil hoy, estacione lo más lejos posible de su destino. ¡Obtenga algunos pasos adicionales para caminar!</p>	<p>27 Palabra de código Seleccione una palabra clave. Mientras mira televisión, cada vez que escuche la palabra clave, complete 10 saltos.</p>	<p>28 Saltos de paso Encuentra un escalón o un banco y salta arriba y abajo 50 veces. Ten cuidado. Tómese un descanso si es necesario.</p>	<p>29 Gracias Escriba una tarjeta de agradecimiento para un maestro, personal de apoyo y estudiante. En la tarjeta, sea específico en cuanto a cómo lo ayudaron durante el último año a lograr una meta personal.</p>	<p>30 Entrenamiento por intervalos Trotar durante 2 minutos Camina por 1 minuto Corre durante 1 minuto Camina por 1 minuto Repita 5 veces. ¡Asegúrate de refrescarte y estirarte!</p>	<p>31 Sonreír Make it a point to smile at every service worker who helps you.</p>

