

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>1 Día de Año Nuevo: establezca una meta</p> <p>¿Cuántos días puede estar activo en enero? Dile a un adulto en casa tu objetivo y escríbelo en este cuadrado.</p>	<p>2 Pose de Estocada Inferior</p> <p>Mantenga la posición durante 30-60 segundos, respirando profundamente. Cambia de pierna y repita.</p> 	<p>3 Lectura y movimiento</p> <p>Escoge un libro para leer y selecciona un verbo (palabra de acción) que se repita muchas veces. Cada vez que leas ese verbo, párate y vuelve a sentarte.</p>	<p>4 ¡Bolos!</p> <p>Coloca algunas botellas o latas vacías e intenta derribarlas. ¿Puedes conseguir una huelga?</p>	<p>5 ¡Soy increíble!</p> <p>Escribe 3 cosas de ti de las que estés orgulloso/a. SEL (Conciencia de sí mismo)</p>	<p>6 Mantenerse hidratado</p> <p>Tómese el tiempo para beber 8 vasos de ocho onzas de agua diariamente. Al fin del día, ¿Cómo te sientes?</p>	<p>7 Globo de Rebote</p> <p>Inflar un globo. ¿Se puede mantener el globo en el aire? Para un desafío añadir otro globo. Prueba con un socio</p>
<p>8 Baila y agita</p> <p>¡Pon tus canciones favoritas y baila para que tu corazón se mueva y diviértete!</p>	<p>9 Actividades Favoritas</p> <p>Haz una actividad que ejercite tus músculos. Haz una actividad que te haga feliz. Realice una actividad que le dé energía.</p>	<p>10 Patinadores</p> <p>Brinca a la derecha con su pie izquierdo detrás de usted con las rodillas dobladas y el cuerpo bajo. Repita el movimiento hacia la izquierda. Completar 10 de descanso y repetirlo</p>	<p>11 Reto en Parejas</p> <p>Siéntate de espaldas a un amigo y entrelacen los brazos. Traten de pararse sin separar los brazos.</p>	<p>12 Un Minuto Consciente</p> <p>Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.</p>	<p>13 Limpieza de cangrejo</p> <p>Organiza tu cuarto caminando como un cangrejo. Carga cosas sobre tu barriga y guárdalas donde pertenecen.</p>	<p>14 Manos y Rodillas Actitud del Balance</p> <p>Mantenga la posición durante 30-60 segundos, cambie de lado y repita.</p> 
<p>15 Alfabeto Flexible</p> <p>¿Puedes hacer formar cada letra del alfabeto con tu cuerpo?</p>	<p>16 Rastreo de Ejercito</p> <p>Colocar boca abajo descansando en sus antebrazos. Arrastrarse a través del cuarto arrastrando su cuerpo como si se está moviendo debajo del alambre de púas.</p>	<p>17 Sea inclusivo</p> <p>Invite a un compañero de clase que no conoces bien a una actividad.</p>	<p>18 Los 8 Locos</p> <p>8 saltos 8 batidos tontas (sólo agitar tan tonto como puedas) 8 rodillas altas 8 saltos de tijera Día de Martin Luther King Jr.</p>	<p>19 ¡Los pulmones son para respirar!</p> <p>Haz 30 saltos de estrellas, luego haz 10 flexiones. Encierra en un círculo cuál te hizo respirar más fuerte.</p>	<p>20 Despierta y sacúdete</p> <p>Al pararte de la cama sacude tu cuerpo de cualquier manera por 10 segundos. ¿Te despertaste? ¡Bien! Ahora salta 10 veces.</p>	<p>21 Responsabilidades familiares</p> <p>Pídale a su familia que elija una actividad para ayudar en la casa, pero que también beneficie a su cuerpo (pasar la aspiradora, rastrillar hojas, sacar basura). ¿Qué hiciste?</p>
<p>22 Dar gracias por la cena</p> <p>Antes de comer, dé gracias por tu comida.</p>	<p>23 Patinadores</p> <p>Brinca a la derecha con su pie izquierdo detrás de usted con las rodillas dobladas y el cuerpo bajo. Repita el movimiento hacia la izquierda. Completar 10 de descanso y repetirlo.</p>	<p>24 Prepararse los domingos</p> <p>Haz una cosa hoy para preparar por la semana. Ejemplos: -Haz la mochila. -Revise la tarea. -Escoja la ropa que vas a poner para la semana.</p>	<p>25 Desafío de lanzar y atrapar</p> <p>Encuentra dos objetos pequeños para lanzar y atrapar. ¿Puedes lanzarlos y atraparlos al mismo tiempo?</p>	<p>26 Perro hacia abajo</p> <p>Esta pose estira tus isquiotibiales (parte posterior de las piernas), pantorrillas y espalda. Mantenga durante 30-60 segundos, suelte y repita.</p>	<p>27 Miércoles WOW</p> <p>Haz un cumplido. Solo se necesita una frase. SEL (Conciencia de sí mismo)</p>	<p>28 ¡Simplemente jugar!</p> <p>Al escondite, etiqueta, rayuela, hula hoop, saltador, tu decides.</p>
<p>29 Palabras Positivas</p> <p>Hable a tu mismo como si estás hablando a una querida.</p>	<p>30 Vitamina D</p> <p>Vaya al aire libre para obtener vitamina D hoy y dibuje lo que hizo afuera.</p>	<p>31 Paracaídas</p> <p>Con un amigo o miembro de la familia utiliza una sábana como si fuera un paracaídas en clase de educación física. Levántala y bájala para mover el aire por debajo de la sábana.</p>	<p>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD</p> <p>Mes Nacional del Donante de Sangre</p> <p>Imágenes prestadas de www.forteyoga.com</p> <p><small>Reproducido bajo autorización de la Sociedad de Educadores de la Salud y la Educación Física (SHAPE América por sus siglas en inglés).</small></p>		<p>SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar se acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ser seguido por tramos de enfriamiento que ayudan a reducir el dolor y evitar lesiones.</p>	