



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Observancias nacionales de salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mes de los 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 por día. Cada sesión de actividad física debe ir seguida de estiramientos de enfriamiento que ayuden a reducir el dolor y evitar lesiones. Reproducido con el permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)</p>	<p>1 Rayuela Rayuela su camino por el pasillo, alrededor de la casa o el patio. Crea tus propios patrones.</p>	<p>2 100 desafío Tómese el tiempo individualmente para contar 100 pasos.</p>	<p>3 ¿Sabías? El cuerpo humano tiene 206 huesos. ¿Cuántos puedes nombrar?</p>	<p>4 Entrenamiento de palabras Haz 10 saltos cuando alguien te diga "Gracias".</p>	
<p>5 Encuentra tu calma Busque un lugar tranquilo y siéntese con los ojos cerrados. Practica la respiración profunda durante 2 minutos.</p>	<p>6 Desafío del color de los alimentos ¿Puedes comer hoy 3 vegetales de diferentes colores? Hanukkah termina</p>	<p>7 ¡Danza congelada! ¡Mira el baile congelado y síguelo! enlace aquí</p>	<p>8 ¡Se un amigo! Dale un cumplido a 5 amigos hoy.</p>	<p>9 Manipulación de globos Toque un globo mientras está sentado, acostado o de pie con diferentes partes del cuerpo. ¿Puedes mantener el globo levantado?</p>	<p>10 Desafío Reflejen Acérquese a alguien y comience a hacer ejercicio y vea sin hablar si puede hacer que lo reflejen en usted.</p>	<p>11 ¡Hecho de la diversión! La persona promedio tiene 67 especies diferentes de bacterias en su ombligo. ¿Puedes moverte como una bacteria?</p>
<p>12 8 loco de 8 8 saltos de tijera 8 batidos tontos (solo agite lo más tonto que pueda) 8 rodillas altas 8 saltos de tijera</p>	<p>13 Chasquear/aplaudir Elija una canción hoy que chasqueará o aplaudirá al ritmo durante toda la canción.</p>	<p>14 Postura de la silla Mantenga durante 30 segundos, relájese y luego repita.</p> 	<p>15 5 Dedos Durante las 5 transiciones que tienes hoy, haz un ejercicio de respiración de rastreo de 5 dedos.</p>	<p>16 Agua Cambie una de sus bebidas con sabor durante el día por un vaso de agua de 8 oz.</p>	<p>17 ¡Paracaídas! Con un amigo o familiar, use una sábana como un paracaídas en educación física. Levante y baje para mover el aire debajo de la sábana.</p>	<p>18 Buenas acciones El primer número que ve después de levantarse es el número de buenas obras que puede hacer ese día.</p>
<p>19 Desafío de equilibrio Cada vez que alguien dice una palabra que comienza con una "B", debe mantener el equilibrio sobre un pie durante 5 segundos.</p>	<p>20 Previendo el virus Identifique tres formas de protegerse del virus. Hable con un amigo o familiar.</p>	<p>21 ¡Es invierno! ¡Mantenerse activo! Pruebe algunas de estas divertidas actividades: Sal a caminar con un amigo; Pruebe con tubos de nieve o raquetas de nieve; Ir a patinar sobre hielo o jugar al hockey; Haz un muñeco de nieve o ángeles de nieve; Pala la nieve de tu casa o de un vecino.</p>	<p>22 Ejercicio de respiración tranquila con burbujas ¡Disfruta de unos minutos de respiraciones relajantes siguiendo este ejercicio de respiración de burbujas!</p>	<p>23 Aumenta tu inmunidad Haz al menos 4 de las siguientes: Coma muchas frutas y verduras; Dormir lo suficiente; Haga ejercicio en familia; Prevenir la propagación de gérmenes; ¡Tómese un tiempo para relajarse y reducir el estrés! ¡Sal a tomar aire fresco!</p>	<p>24 ¡Hora de hacer ejercicio! Cuando la temperatura baje de los 40 grados, ¡haga esta actividad de acondicionamiento físico de invierno! W = La pared se asienta (20 segundos) I = Gusanos (5x) N = Saltos de tijera (20x) T = Toque del dedo del pie (30 segundos) E = Plancha de codo (20 segundos) R = Corre en su lugar (1 min)</p>	<p>25 ¡Vamos a bailar! ¡Baila con tus amigos o familia! Baile de muñeco de nieve de invierno Kidz Bop Kids Shuffle Kidz Bop Kids Best Day of My Life</p>
<p>26 Te aprecio Tómate el tiempo para decirle a alguien en tu vida que lo aprecias y por qué.</p>	<p>27 Postura de yoga en cucullas Sostenga por 30 segundos, descanse y repita.</p> 	<p>28 Tazón de batido ¡Comience su día con un nuevo giro, disfrutando de uno de estos tazonos de batido para el desayuno!</p>	<p>29 Tamaños de las porciones para niños ¿Cuánta comida hay en una porción para niños de entre 5 y 10 años? ¡Planifique una comida saludable con sus padres, utilizando estos tamaños de porciones y raciones como guía para su comida!</p>	<p>30 Arte de la gratitud Dibuje y publique una imagen con una palabra de "gratitud" favorita que eleve su espíritu. (Alegría, agradecido, amabilidad, etc.)</p>	<p>31 Mi circuito de aptitud física <i>Puedo hacer 10...</i> Saltos de tijera los alpinistas Abdominales Lagartijas Paseo del cangrejo Patadas de burro</p>	