



| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|--|--|--|---|--|--|---|
| <p>31 Hábito Saludable Comprométete a adoptar un hábito positivo y saludable en 2024. Escríbelo y cuéntaselo a 3 amigos o familiares.</p> | <p>Observancias nacionales de salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mes de Juguetes y Regalos Seguros, Mes de un libro nuevo Mes Universal de los Derechos Humanos Día Internacional del Voluntario (Dec 5) Día de los juegos (Dec 20) El día de mirar el lado positivo (Dec 21) Día Nacional del Juego de Cartas (Dec 28) | | <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. Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de Salud. (SHAPE America) Imágenes de yoga de www.yogaforte.com</p> | | <p>1 Contador De Minutos Cuenta la cantidad de minutos de actividad física que tiene hoy. Realice un seguimiento del número todos los días durante todo el mes.</p> | <p>2 Mis músculos Examen de anatomía Nombra al menos 5 músculos y cómo los usas. Realiza al menos 3 de los ejercicios que nombraste.</p> |
| <p>3 Día de hacer un regalo Diseña un plan de entrenamiento para un amigo o familiar.</p> | <p>4 Minuto Consciente Durante 60 segundos, aclara tu mente y concéntrate únicamente en tu respiración. Si su mente comienza a divagar, vuelva a prestar atención a su respiración. Intente agregar un minuto todos los lunes de este mes.</p> | <p>5 Día Internacional del Voluntario Encuentre una oportunidad en su escuela/comunidad para ser voluntario en un programa de educación especial.</p> | <p>6 Fortaleza en la lectura Celebre el Mes del Libro Nuevo leyendo un libro sobre ejercicio físico. Comparte lo que lees con un amigo o familiar.</p> | <p>7 Postura de la silla Mantenga durante 30 segundos, relájese y luego repita.</p>  | <p>8 Prueba esto Plancha de 1 minuto Trote de 2 minutos 3 RDL 4 saltos amplios 5 columpios con pesas rusas 6 golpecitos en el hombro 7 Salta y alcanza 8 medias jotas</p> | <p>9 Sábado para aliviar el estrés Elija una de las siguientes técnicas de reducción del estrés -Da un paseo de 10 minutos -Practica la atención plena -Escuchar música -Escribe una reflexión en tu diario.</p> |
| <p>10 Derechos humanos Lea la Declaración Universal de Derechos Humanos. ¿Qué artículos hablan de actividad física? ¿Qué artículo te llama más la atención?</p> | <p>11 Encuentra tu aplicación Hoy es el Día Nacional de las Aplicaciones. Conéctese a su aplicación de salud y bienestar favorita.</p> | <p>12 Movimientos favoritos ¡Realiza tu edad en los ejercicios favoritos! (es decir, si tienes 15 años, son 15 ejercicios). Desafío: realiza la misma cantidad de repeticiones de cada ejercicio.</p> | <p>13 Defensor del bienestar Definir Abogacía. ¿De qué maneras puede defender su salud y bienestar? Haz un cartel que respalde tu posición y compártelo con tus amigos y profesores.</p> | <p>14 Mes Internacional de los Derechos Humanos (continuación) ¿Por qué son importantes los derechos humanos? Si crearas tus propios derechos estudiantiles, ¿qué incluirías?</p> | <p>15 Sentidos conscientes ¿Qué notas a tu alrededor? Encontrar: 5 cosas que ves 4 cosas que sientes 3 cosas que escuchas 2 cosas huelen 1 cosa que saboreas</p> | <p>16 Tiempo de ejercicio familiar Tome la iniciativa y planifique tiempo de actividad física para todos en su casa.</p> |
| <p>17 Págallo adelante, sonrío Propóngase sonreírle a cada persona que vea hoy.</p> | <p>18 Estar agradecido Escriba una tarjeta de agradecimiento a cualquier maestro/miembro del personal o amigo. Comparte cómo te ayudaron a lograr una meta personal.</p> | <p>19 Darlo adelante Haz un cumplido genuino a cinco personas diferentes hoy.</p> | <p>20 Juego favorito Comparte tu juego favorito con amigos y compañeros de clase.</p> | <p>21 Mira el lado bueno ¡Haz tu mejor esfuerzo hoy para ver lo positivo en las cosas! ¡Nombra tres cosas por las que estás agradecido!</p> | <p>22 Vencer el estrés Reduzca el estrés de las vacaciones manteniendo su postura de yoga favorita. ¿No tienes uno? ¡Prueba la postura del árbol!</p>  | <p>23 ¡Pruebe esto x 2! ¡Ponte a prueba y completa 2 rondas del entrenamiento a partir del 8 de diciembre!</p> |
| <p>24 ¡Baila! ¡Mejora tu domingo con una fiesta de baile! ¡Agrega música de las vacaciones de invierno si quieres!</p> | <p>25 ¡Paseo de invierno! ¡Reúne a tus amigos/familiares, abrigate si es necesario y sal a caminar 25 minutos hoy!</p> | <p>26 Vaya en gratitud Da las gracias a 5 personas diferentes a través de mensajes de texto, llamadas telefónicas, cartas o correos electrónicos.</p> | <p>27 Lado positivo Imprime 10 citas inspiradoras favoritas. Compartelos con tus amigos.</p> | <p>28 Jugar a las cartas Crea un juego usando una baraja de cartas. Ases = postura de yoga favorita 5s = 5 repeticiones de un ejercicio de la parte inferior del cuerpo, etc.</p> | <p>29 Día del Tick Tock ¿Qué objetivos de fitness quedaron sin cumplir? ¿Cómo modificarán/actualizarán/cambiarán los objetivos para 2024?</p> | <p>30 ¡Entrenamiento de última oportunidad! 30 Eructos 30 estocadas con salto 30 saltos en cuclillas</p> |