

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>Observancias Nacionales de Salud:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes de concientización sobre el cerebro y el Alzheimer</li> <li>Mes Nacional de la Seguridad</li> <li>18: Día del Orgullo Autista</li> <li>19: Juneteenth</li> </ul> <p>Este mes ten en cuenta todas las actividades que haces cada día.</p> <p>¿Cómo ayudará cada actividad a cuidar su mente y cuerpo durante las vacaciones de verano?</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><a href="#">Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)</a></p>	<b>1 Tiempo de Yoga</b> Haz yoga con un familiar o amigo durante 10 minutos o asiste a una clase de yoga local. Puedes encontrar videos en YouTube.	<b>2 Búsqueda de tesoros</b> Cree una búsqueda del tesoro de ejercicios en interiores o exteriores y desafíe a su familia a completarla.	<b>3 Seguimiento de su sueño</b> Anota a qué hora te acuestas y a qué hora te levantas durante tres días seguidos. ¿Tienes 8 horas por noche?	
<b>4 Planifica una celebración</b> ¡Planea una fiesta deportiva de fin de año escolar!	<b>5 Hora de juego familiar</b> ¡Desafía a tu familia a un juego de tu elección! Prueba ultimate, Spikeball, kickball, volleyball o inventa un juego nuevo.	<b>6 Desafío principal</b> Sostenga una tabla frontal, una tabla del lado izquierdo y luego una tabla del lado derecho durante 1 minuto cada una.	<b>7 El baile de los miercoles</b> ¡Prueba el baile de Wednesday Addams este miércoles! <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NakTu_VZxJ0">https://www.youtube.com/watch?v=NakTu_VZxJ0</a>	<b>8 Desafío del agua</b> Bebe solo agua todo el día.	<b>9 Descanso de atención plena</b> Columpiarse en una maca, escuchar a los pájaros.	<b>10 Objetivos de fitness</b> Utilice los resultados de su prueba de condición física para planificar sus metas. Escriba 3 metas de acondicionamiento físico que tenga para el verano.
<b>11 ¡Planta una fruta o verdura!</b> Elija su fruta o verdura favorita y plante un árbol frutal afuera.	<b>12 Bailar</b> ¡Pon tu canción favorita y crea una rutina de baile o fitness!	<b>13 Express yourself</b> Establezca una meta alcanzable para expresar sus sentimientos y pensamientos con respeto.	<b>14 Postura del árbol</b> Mejora tu equilibrio realizando la pose del árbol.	<b>15 Actividades de Verano</b> Desarrolle un plan para mantenerse físicamente activo durante el verano.	<b>16 Saltos de tijera</b> ¡Configura un cronómetro y haz 20 saltos de tijera cada hora!	<b>17 Sin electrónica</b> Ponte a prueba para pasar 2 horas lejos de la electrónica.
<b>18 Día del Orgullo Autista</b> Aprenda más sobre el <a href="#">Trastorno del Espectro Autista (TEA) y el Día del Orgullo Autista</a> . ¿Cómo puede ser más inclusivo específicamente con las personas con TEA?	<b>19 Juneteenth (Diecinueve de Junio)</b> Con el siguiente enlace, obtenga información sobre Juneteenth. Salgan a caminar con un familiar o amigo y comenten por qué esta es una festividad importante en nuestro país.	<b>20 Enseñar un movimiento de baile</b> Consiga al menos un miembro de la familia o un amigo para aprender su paso de baile favorito.	<b>21 Llamada de registro</b> Llame a un familiar o amigo con el que no ha hablado en mucho tiempo y pregúntele cómo está.	<b>22 Salto de rana</b> Vea cuántos saltos de rana consecutivos puede hacer en 30 segundos. Reta a un miembro de la familia a un concurso.	<b>23 Explora tu vecindario</b> Invite a un miembro de la familia a caminar o trotar en su vecindario.	<b>24 Conjunto de circuitos</b> Realice cada 3 veces: 10 saltos de caja (escalones) 10 flexiones 10 inmersiones en banco/silla Sostener una plancha de 30 segundos 3 veces
<b>25 Juego de invasión</b> Invita a tus amigos a jugar un juego de invasión (baloncesto, fútbol, flag football, etc.)	<b>26 Jab, Jab, Cruz</b> Golpee dos veces con el puño derecho y luego golpee a través de su cuerpo con la izquierda. Completa 10 veces y luego cambia de lado.	<b>27 ¡Ir a pescar!</b> Aprende a pescar o ve a pescar en un estanque o lago local.	<b>28 Régimen de comidas</b> Planea una semana de 7 días de comidas saludables. Incluya lo que comerá en el desayuno, el almuerzo, la cena y las meriendas todos los días.	<b>29 Desafío de Core</b> Plancha 10 segundos 10 crunches 10 abdominales Repite 5 veces sin descanso.	<b>30 Identificar una constelación</b> Salga afuera por la noche e identifique una constelación de estrellas en el cielo. Dibújalo, escríbelo su nombre y compártelo con un amigo.	