

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>31 Paseo por la naturaleza Dar paseos por el parque con miembros de la familia.</p>	<p>Observancias nacionales de salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mes Nacional de la Nutrición Mes de la Historia de la Mujer 1st – 2nd Día Nacional de la Desconexión (de ocaso a ocaso) 13th Día Nacional del Buen Samaritano <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.</p> <p>Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de Salud (SHAPE America)</p>		<p>1 ¡Juega a atrapar! Sal y juega a atrapar con un amigo. Al atardecer comienza el Día Nacional del Desconexión</p>	<p>2 Postura de la caña de azúcar Mantenga la postura de la caña de azúcar durante 30 segundos en cada lado. El Día Nacional del Desconexión finaliza al atardecer</p>
<p>3 Balanza de tiza en la acera Dibuja diferentes tipos de líneas en el suelo con tiza. Camine sobre ellos con un pie delante del otro manteniendo el equilibrio.</p>	<p>4 Estiramiento AM Despierta y estírate durante 5 minutos.</p>	<p>5 Caza del tesoro Realice una búsqueda del tesoro en su patio trasero.</p>	<p>6 Receta Saludable Escribe tu propia receta saludable. ¡Asegúrese de incluir ingredientes e instrucciones!</p>	<p>7 Fiesta de baile Organiza una mini fiesta de baile con tus canciones favoritas.</p>	<p>8 Escribir una carta Escriba una carta escrita a mano a un amigo o familiar y envíela por correo.</p>	<p>9 Desafío de saltar la cuerda Aprende un nuevo truco para saltar la cuerda.</p>
<p>10 8 locos 8 saltos de tijera 8 saltos 8 saltos de rana 8 saltos verticales (lo más alto que puedas) Repetir 3 veces</p>	<p>11 Alimentación saludable Deshazte de la comida chatarra por el día.</p>	<p>12 Paseo por la naturaleza Dar paseos por el parque con miembros de la familia.</p>	<p>13 Desafío del agua En lugar de beber jugo o refresco, bebe agua hoy. ¡Intenta agregar fruta fresca a tu agua! Día Nacional del Buen Samaritano</p>	<p>14 Encuentra tu calma Encuentra un lugar tranquilo y siéntate con los ojos cerrados. Practica respirar profundamente durante 2 minutos.</p>	<p>15 Hechizo de Ejercicio Para cada letra de tu nombre, busca un ejercicio que comience con esa letra. ¿Buscas un desafío? Intente deletrear su nombre y apellido.</p>	<p>16 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.</p>
<p>17 Palabras de código Cada vez que escuches las palabras clave, completa 10 saltos de tijera. Palabras clave: verde, día de San Patricio, suerte, duende.</p>	<p>18 Cha Cha Slide ¡Haz el Cha Cha Slide con DJ Raphi!</p>	<p>19 8 locos 8 saltos de tijera 8 saltos 8 saltos de rana 8 saltos verticales (lo más alto que puedas) Repetir 3 veces</p>	<p>20 Juego de lava ¡Crea tu propio juego The Floor is Lava! ¡Utiliza este recurso para obtener algunas ideas creativas para tu propio juego!</p>	<p>21 Llama a tus abuelos ¡Llama a un abuelo para saludar! Pregúntales sobre un recuerdo favorito que hayan tenido contigo. Comparte tu recuerdo favorito también.</p>	<p>22 Compruébalo tú mismo Haz 1 acto de cuidado personal. Lee tu libro favorito, sal a caminar o mira tu programa favorito.</p>	<p>23 Día de la fruta ¡Come una pieza de fruta con atención hoy! Cierra los ojos, huele la fruta, dale un pequeño mordisco y saborea los sabores dulces mientras llenas tus papilas gustativas.</p>
<p>24 ¡Tiempo de ejercicio! ¡Crea tu propia actividad física! Elija 3 actividades físicas, decida cuántas hacer de cada una y luego siga haciendo cada serie de tres actividades durante 3 minutos.</p>	<p>25 Reto físico Completa uno de estos desafíos físicos con tu familia y amigos. ¿Cuántos desafíos puedes hacer con éxito?</p>	<p>26 Traza Traza las letras del alfabeto en el aire con la mano derecha y luego con la izquierda. Luego, traza las letras con la pierna derecha e izquierda mientras estás sentado en el suelo.</p>	<p>27 Limpia como un cangrejo ¡Ordena mientras caminas como un cangrejo! Lleve objetos sobre su vientre por la habitación para guardarlos.</p>	<p>28 Salto vertical Salta lo más alto que puedas durante 30 segundos. Repetir.</p>	<p>29 Llevar un diario Antes de acostarte, tómate un tiempo para leer un libro o escribir algo por lo que estés agradecido en un diario.</p>	<p>30 Construye un fuerte Construye un fuerte usando todos tus artículos favoritos con familiares y amigos.</p>