






SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1 Haz carreras de un extremo de la calle al otro. Haz que un familiar te mida el tiempo.	2 Pose de Sentadilla de yoghi Mantén la pose por 30 segundos y repite. 	3 Parada de manos Practica la parada de manos hoy. ¿Cuánto tiempo la puedes mantener? Usa la pared si te es difícil.	4 Pose de Bote Sostén la pose del Bote 3 veces por 15 segundos. 	5 Tabata Sentadillas con salto 20 segundos de trabajo 10 segundos de descanso 8 series	6 Jab, Jab, Cruce Jab dos veces con el puño derecho y golpe cruzado con la izquierda. Hazlo 10 veces y cambia de lado.
7 Un Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.	8 Pose del Pez Sostén la pose del pez por 60 segundos. Descansa y hazlo 60 segundos más. 	9 Veo Veo Caminando Sal a caminar con la familia mientras juegan "Veo Veo"	10 DVD de Ejercicios Consigue un DVD de ejercicios o un video en internet y hagan los ejercicios en familia.	11 Un Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.	12 Elige el Menú Habla con quien prepara la comida en casa. Elige comidas saludables y deliciosas.	13 Pose de Sentadilla de yoghi Mantén la pose por 30 segundos y repite. 
La Semana del Acto de Generosidad Inesperado						
14 Leer y discutir Lee el artículo " Cómo compartir la bondad puede hacerte más saludable y feliz ". ¿Cómo te sientes cuando haces algo amable por alguien? Prueba una de las prácticas de bondad de esta semana.	15 Llame a un Amigo Llame (no envíe mensajes de texto) a un amigo o miembro de la familia para saber cómo les va.	16 Teléfonos celulares abajo Cuando estés en clase o tengas una conversación con alguien, no mires tu teléfono (¡y gana puntos extra con tus padres! Jk)	17 Día del acto de generosidad inesperado Haz un acto de bondad por alguien y animalo a que lo pague.	18 No te quejes Acepta el desafío de no quejarte hoy. En lugar de quejarse, encuentre lo positivo en una situación, actividad o cosa.	19 Publicarlo Deje una nota adhesiva positiva en algún lugar de la escuela para que un compañero de clase lo encuentre.	20 Ayudar en la casa Haga algo útil en la casa como limpiar su habitación, sacar la basura o doblar la ropa.
21 Hacer un cumplido a alguien. Hoy, haz un cumplido a alguien. Ejemplos: -Ese peinado te queda bien.	22 Doble el deber Ir a dar un paseo con un padre o tutor y llevar una bolsa de plástico. Recoge el papel o la basura que ves a lo largo de tu paseo.	23 Un Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.	24 Pose de Puente  Boca arriba, manos y pies en el suelo. Empuja el abdomen hacia el cielo.	25 Desafío de Core Plancha 10 segundos 10 crunches 10 abdominales Repite 5 veces sin descanso.	26 Salto, Salto Salta de lado a lado sobre un objeto por 1 minuto seguido. Repite saltando de adelante a atrás. Repite cada salto dos veces.	27 Pon tu canción favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios.
28 A la pista Haz sprints en las rectas y camina las curvas; hazlo por 10 vueltas. Trae tu música para que te motive.		CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD <ul style="list-style-type: none"> Mes Nacional del Corazón Mes de Concientización de la Violencia en las Relaciones de Adolescentes La Semana del Acto de Generosidad Inesperado – 14th- 20th Día del acto de generosidad inesperado – 17th 			SHAPE América 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 terminar con estiramientos de enfriamiento que ayudan a reducir los dolores y a evitar lesiones. ¡Disfruta de los ejercicios! Imágenes prestadas de www.forteyoga.com	