






DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Observancias nacionales de salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mes Nacional de Cortesía Mes Nacional de Concienciación sobre el Autocuidado Mes Nacional de Prevención del Suicidio Frutas y verduras: el mes donde más importa Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil Mes Nacional de Concientización sobre el Yoga 			<p>1 Entre las rodillas Reúne 3 bolas diferentes. Comenzando con la más grande, intente caminar por su casa manteniéndola entre las rodillas.</p>	<p>2 Juego deportivo Juega al aire libre durante al menos 30 minutos un deporte de equipo con al menos 3 amigos.</p>	<p>3 5 Respiración con los dedos Traza tus dedos mientras respira profunda y lentamente. Repita 4 veces.</p> 	<p>4 Cardio Camine, trote o corra durante al menos 10 minutos hoy. Refrészese haciendo algunos estiramientos de pantorrillas, estiramientos de cuádriceps y estiramientos de lucios.</p>
<p>5 Rastrea tu agua ¿Puedes beber 8 vasos o más hoy?</p>  <p>Drink Water/Hydrate</p>	<p>6 El Día de Trabajo Desafío de baile de salón ¡Elige una canción y baila en cada habitación de tu casa!</p>	<p>7 Discutir el estrés ¿Cómo se percibe el estrés? ¿Deben los estudiantes admitir que están preocupados o estresados? ¿Deberían hablar con alguien o guardar sus emociones para sí mismos?</p>	<p>8 Postura del medio señor de los peces Mantenga durante 30 segundos y cambie de lado.</p>	<p>9 Desafío Prueba algo nuevo Pruebe hoy una nueva actividad física durante al menos 10 minutos. ¿Qué es algo que ha querido probar o tal vez no ha hecho en un tiempo?</p>	<p>10 Desarrollar un horario de prioridades para ayudarle a hacer ejercicio con regularidad. Hágalo una alta prioridad. Debe hacer el ejercicio antes que otras tareas menos importantes.</p>	<p>11 Recolección de basura Salga a caminar hoy y traiga una bolsa para recoger la basura en el camino. Vea cuánto puede recolectar.</p>
<p>12 Encuentra un nuevo aptitud físico Busque un nuevo estilo de entrenamiento o videos de ejercicios en línea y hágalo con sus amigos o familiares. Vea lo que piensa acerca de probar algo nuevo.</p>	<p>13 Cocinando 101 Ayuda con una comida hecha en casa.</p> 	<p>14 Fiesta de baile Organice una fiesta de baile improvisada hoy con su familia o amigos.</p>	<p>15 Llamar y Conectar Llama a un amigo o familiar con el que aún no hayas hablado esta semana para saludarlo y desearte un día maravilloso.</p>	<p>16 Regate de fútbol Regate una pelota 100 veces con los pies. Atrapa la pelota y haz 100 golpes con los dedos de los pies en la parte superior de la pelota. ¿Sin pelota? Use un par de calcetines enrollados para patear.</p>	<p>17 Comerciales Estírese durante cada anuncio que aparezca o pausa comercial mientras mira su programa favorito.</p> 	<p>18 Modificar el comportamiento de una persona Controle sus patrones de actividad y registre el rendimiento y otros comportamientos, incluida la nutrición, en gráficos personales o dispositivos móviles.</p>
<p>19 Dormir ¿Duerme de 7 a 8 horas cada noche para sentirse mejor cada día? Si no es así, analice su rutina a la hora de acostarse. Fíjese la meta de irse a la cama 15 minutos antes esta noche.</p>	<p>20 Tabata Sentadillas con salto 20 segundos de trabajo 10 segundos de descanso 8 rondas</p>	<p>21 Día mundial de la gratitud Comienza un diario de gratitud, anotando 3 cosas por las que estás agradecido cada día durante una semana.</p>	<p>22 Bailar Caminar ¡Sal a caminar por dentro o por fuera y baila mientras caminas!</p>	<p>23 Yogi Mantenga durante 30 segundos, descanse y luego repita 4 veces.</p>	<p>24 Sentadillas Haz tantas sentadillas como puedas mientras te cepillas los dientes.</p>	<p>25 ¡No te olvides de mí! ¿A qué grupo de alimentos le gustaría agregar un poco más en su día? Intente agregar una porción más hoy.</p>
<p>26 Cocinando 201 Intente hacer una nueva receta saludable al menos una vez por semana. Esto puede cambiar su ingesta de alimentos y nutrients.</p>	<p>27 Crea un baile Crea un baile con tu canción favorita. Intente mostrárselo o enseñárselo a alguien también.</p>	<p>28 Día Nacional del Buen Vecino Haz una buena acción portu vecino (rastrillosus hojas, barrensu acera, etc.)</p>	<p>29 Piernas arriba@ Acuéstese en el suelo o en su cama con los pies apoyados contra la pared. Concéntrase en la respiración profunda y relajante.</p>	<p>30 Actitud positiva ¿Cumpliste tu objetivo este mes? ¡Celebre su éxito eligiendo su actividad favorita del calendario y repítelo!</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. ¡Feliz ejercicio!</p> <p>Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)</p>	