

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Observancias Nacionales <ul style="list-style-type: none"> August 13th - Día Nacional de los Zurdos August 10 – Día Nacional del Perezoso Mes de la Salud y Seguridad de los Ojos de los Niños Mes Nacional de Concientización sobre Vacunación <p>Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)</p>						
6 Meta WOW Investigación: encuentre un estudio que muestre cómo la actividad física puede mejorar el poder del cerebro	7 ¡Ponte en movimiento! Da un paseo de 20 minutos.	8 Me Amo Mírate en el espejo, sonríe y di 3 cosas que amas de ti.	9 Salud social Hable con un amigo o compañero: encuentre una conexión común y explore a través de la conversación. Caja de respiración.	10 National Lazy Day 3-3-3: inhala por 3 segundos, sostén por 3 segundos y exhala por 3 segundos. Haga esto durante 1 minuto.	11 Estiramientos de brazos Estírate con un amigo. Cuente de 10 a 30 segundos el uno para el otro mientras mantiene el estiramiento para los flexores de la cadera, la espalda baja y los hombros.	12 Infundir Bienestar Encuentre dos formas en las que puede ayudar a alguien en su familia a incorporar la actividad física en su vida.
13 Fuerza igual ¿Puedes hacer curl, embestir y presionar con el mismo peso con tu mano no dominante que con tu mano dominante?	14 Poder de flexión Haz 2 o 3 series de flexiones.	15 Difundir la bondad Da 5 cumplidos genuinos hoy.	16 H.A.L.T.E.D. HALTED representa hambriento, enojado, solo, cansado, avergonzado, Decepcionado. ¿Cómo te hace sentir cada una de estas cosas? H.A.L.T.E.D.	17 Escritura libre Escriba en un diario o en una aplicación de notas. Capture sus pensamientos, ideas, luchas o emociones. Póngalos en un lugar al que pueda volver en una fecha posterior	18 Cruzarlo Tome el elogio del martes y brinde un elogio a la rutina de estiramiento de alguien. Dígales lo bueno del estiramiento.	19 Series de la edad! Realice 3 series de estos ejercicios para su edad en repeticiones (es decir, si tiene 15 años, realice 15 repeticiones por serie) Sentadillas, giros rusos, flexiones, estocadas, abdominales y fondos.
20 Abogacía ¿Qué es una cosa que puede hacer para promover más actividad física durante el día escolar? ¡Crea un plan de acción para hacerlo realidad!	21 Todo Abdominales Haz 2 o 3 series de abdominales.	22 Dar de vuelta Encuentre una oportunidad para ayudar a alguien hoy.	23 Cuestionario de anatomía Nombra al menos 5 músculos y cómo los usas. Realiza al menos 3 de los ejercicios que nombraste.	24 ¡Aprende algo nuevo! YouTube un video instructivo y aprender una nueva habilidad.	25 Flexionar y estirar Ponte a prueba para flexionar un músculo y luego estirar ese músculo. A continuación, estire el músculo y estire el músculo opuesto.	26 Entrenamiento A-Z Elija un ejercicio que comience con cada letra del alfabeto. ¡Trabaja durante 10 segundos, descansa durante 20 segundos y luego pasa al siguiente movimiento! (es decir, sentadillas con aire de 10 segundos, remos inclinados, abdominales, etc...)
27 Meta WOW Establezca una meta para aumentar su actividad física el próximo mes.	28 ¡Estíralo! Haz 10 minutos de estiramiento.	29 ¡Conectar! Póngase en contacto con alguien con quien no se ha conectado desde el final del año escolar.	30 ¡Hidratar! Haga un seguimiento de su agua Beba al menos 8 vasos de agua.	31 Todo En Las Artes Escuche su música favorita o trabaje en un proyecto de arte. Cree una lista de reproducción o saque sus materiales de arte y dedique tiempo a participar en las actividades. ¡Conviértelo en algo que disfrutes!	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.	