

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|--|--|--|--|---|--|--|
| 30 Elevación de Hombros Eleva el hombro izquierdo 10 veces. Repite con el derecho 10 veces. | 31 Brincar Salta la cuerda tan rápido como puedas por 1 minuto. Descansa por 1 minuto. Repite 6-8 veces. | CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD Mes Nacional del Donante de Sangre Imágenes prestadas de www.forteyoga.com | | SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar se acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ser seguido por tramos de enfriamiento que ayudan a reducir el dolor y evitar lesiones. | | 1 Palabra Clave Al ver la TV cada vez que escuches las palabras clave haz 10 jumping jacks. <u>Palabra clave:</u> nuevo año. |
| 2 Elimine el estrés para el éxito Pregúntele a un miembro de la familia cuál es su forma favorita de eliminar el estrés y únase a ellos en esa práctica. Las ideas incluyen actividad física, yoga, respiración, hablar con amigos, etc. | 3 Antes de acostarse En una postura acostada, pon tus manos en la barriga y pon atención en como se mueve la barriga con tu respiración. | 4 Mejor Respiración puede ayudar a calmar nuestra mente y cuerpo. Respire profundamente por la nariz y mantenga la posición mientras cuenta hasta cuatro. Luego exhale por la boca y cuente hasta cuatro. Repetir. | 5 Conjunto de circuitos Realizar cada 3 veces: 10 flexiones 10 sentadillas con salto 10 filas dobladas | 6 Pose Sentados adelante plegado Mantenga la posición durante 1-3 minutos de respiración profunda que va más profundamente en la pose. Descansar si es necesario.  | 7 Tiempo de collage Crea un collage de citas / palabras inspiradoras | 8 Lanza una moneda Cabeza: Realiza 3 saltos de tijera cada vez que te levantes. Cola: Realice 3 rodillas de pie hasta los codos justo antes de sentarse, todo el día. |
| 9 Domingo para preparar Haga una cosa hoy para ayudarlo a prepararse para la semana. Ejemplos: -Empaca tu mochila- Revisa tu tarea-Ecoge tu ropa para la semana.- Ponga su desayuno | 10 Muévelo el lunes BAILE - BAILE - BAILE con su canción favorita mientras se prepara o se cepilla los dientes | 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 Conjunto de circuitos Realizar cada 3 veces: 10 Eructos 10 Estocadas caminando 10 Escaladores de montaña | 13 Pose de Estocada Inferior Mantenga la posición durante 30-60 segundos, respirando profundamente. Cambia de pierna y repita.  | 14 Te lo mereces Escribe afirmaciones personales. | 15 Lanza una moneda Cabeza: En cada comida, haz tantas flexiones como puedas sin parar. Cola: En cada comida, haz tantas sentadillas como puedas sin parar. |
| 16 Rastreo de Ejercito Colocar boca abajo descansando en sus antebrazos. Arrastrarse a través del cuarto arrastrando su cuerpo como si se está moviendo debajo del alambre de púas. | 17 Recargarse No uses tecnología por dos horas antes de acostarse. ¿Duermes mejor? Día de Martin Luther King, Jr. | 18 Una pausa musical Pon tu canción favorita, acuéstate y cierra los ojos. ¿Cómo te sientes después de la canción? | 19 Conjunto de circuitos Realizar cada 3 veces: 10 saltos de caja (pasos hacia arriba) 10 CurlUps 10 Inmersiones en banco/silla Sostenga una plancha de 10 segundos 10 veces | 20 Patadas de Momia Cruza los brazos de derecha a izquierda mientras saltas y pateas los pies de izquierda a derecha.  | 21 Organizar Limpie tu locker, pupitre o cuarto. Un espacio organizado puede hacerte sentir mejor. | 22 Lanza una moneda Cabeza: Realice una sentada en la pared durante 30 segundos, descanse y luego nuevamente durante 20 segundos. Cola: Realice una plancha alta durante 30 segundos, descanse y luego nuevamente durante 20 segundos. |
| 23 Reto de core Plancha 10 segundos 10 abd cortos 10 abdominales Repite 5 veces sin descansar. | 24 Mantenerse hidratado Tómese el tiempo para beber 8 vasos de ocho onzas de agua diariamente. Al fin del día, ¿Cómo te sientes? | 25 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. | 26 Cardio y Yoga Haz un ejercicio cardiovascular de tu elección por 5-10 min, luego haz las tres poses de yoga manteniendo cada una por 30 segundos antes de cambiar. | 27 Manos y Rodillas Actitud del Balance Mantenga la posición durante 30-60 segundos, cambie de lado y repita.  | 28 Los cumplidos importan Haz un cumplido. Solo se necesita una oración. | 29 Lanza una moneda Cabeza: Elija un ejercicio para la parte inferior del cuerpo que le ayude a saltar más alto. Hazlo 20 veces. Cola: Elija un ejercicio para la parte superior del cuerpo que le ayude a colocar una caja en un estante alto. Hágalo 20 veces. |