

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