

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1 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.	2 Aplaudé y Atrapa Lanza un objeto suave al aire. ¿Cuántas veces puedes aplaudir antes de atraparlo?	3 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.	4 5 pasos a fondo caminando 5 sentadillas con salto split 5 sentadillas con salto 3 series	5 Reto en Parejas Siéntate de espaldas a un amigo y entrelacen los brazos. Traten de pararse sin separar los brazos. Día nacional de desconexión (comienza al anochecer)	6 Intervalos de Forma Física 10 sentadillas 10 saltos largos 10 segundos de carrera 10 lagartijas 10 abdominales Día nacional de desconexión (termina al atardecer)
7 Jab, Jab, Cruza Has dos Jabs con el puño derecho y cruza el frente del cuerpo con el izquierdo. Hazlo 10 veces.	8 Pose de caña de azúcar Sostén la pose de caña de azúcar por 30 segundos por lado. 	9 Limbo Usa un palo de escoba sostenido por 2 personas. Túrnense pasando por debajo inclinándose hacia atrás. Bájelo después de cada pasada. ¿Qué tan bajo puedes llegar?	10 Los ochos locos 8 lagartijas 8 saltos hacia adelante 8 saltos de rana (en manos y pies) 8 saltos verticales (tan alto como puedas) Repite 3 veces	11 Entre rodillas Feliz Obtén objetos redondos de diferentes tamaños. Coloca cada objeto entre tus rodillas, empezando con el más pequeño, y camina por tu casa sin dejarlo caer. 	12 Pose de Bebé Feliz Estira las piernas como desafío. 	13 Lucha de pies Tú y tu compañero se toman de los hombros. Traten de tocar, con su pie, el pie de la otra persona sin dejar que te toquen tu pie. Día nacional del buen samaritano
14 Pase de Pecho Practica el pase de pecho contra una pared. Recuerda de dar un paso hacia el objetivo.	15 Pon una cinta adhesiva en el piso y salta de adelante a atrás tan rápido como puedas por 30 segundos.	16 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.	17 Palabras Clave Al ver la TV cada vez que escuches las palabras clave haz 10 jumping jacks. <u>Palabras clave:</u> verde, San Patricio, suerte, Leprechaun.	18 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.	19 Pretender! Pretender : -Siéntate en una silla durante 10 segundos -Tirar Una pelota de baloncesto 10 veces -Monta un caballo -Ser Una rana -Levantar un coche	20 Paseo Comercial Durante una pausa publicitaria dar un paseo por toda la casa. ¿Todavía un comercial? Ir de nuevo esta vez aumenta la velocidad al caminar para que no se pierda nada!
21 Carrera caminando Elige una distancia y reta a un amigo a una carrera caminando. Sin correr.	22 Baila, baila Toca tu música favorita en la radio. Baila toda la canción como quieras.	23 Haz 25: Salticar, Saltar, Levantamientos de Rodillas, Caminar hacia atrás.	24 Lectura y movimiento Escoge un libro para leer y selecciona un verbo (palabra de acción) que se repita muchas veces. Cada vez que leas ese verbo, párate y vuelve a sentarte.	25 Intervalos de Forma Física 10 sentadillas 10 saltos largos 10 segundos de carrera 10 lagartijas 10 abdominales	26 Hacer esto: -Brincar en una pierna 30 veces , cambia de pierna -Tomar 10 pasos de gigante -Camine De rodillas -Haz un baile tonto -Sprint durante 10 segundos	27 Ajuste el menú Hablar con los que cuidan de usted acerca de la elección del menú de la cena. Recoger los granos enteros y verduras.
28 Salto Vertical Salta tan alto como puedas 10 veces.	29 Pose de Muñeca de Trapo Sostén la pose de Muñeca de Trapo por 30 segundos. Repite. 	30 Jab, Jab, Cruza Has dos Jabs con el puño derecho y cruza el frente del cuerpo con el izquierdo. Hazlo 10 veces.	31 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.	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	CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD <ul style="list-style-type: none"> Mes Nacional de la Nutrición 5th – 6th Día nacional de desconexión 13th Día nacional del buen samaritano 	