

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Observancias Nacionales <ul style="list-style-type: none"> Mes Nacional de la Cortesía Mes Nacional de la Concientización sobre el Cuidado Personal Mes Nacional de Prevención del Suicidio Frutas y Verduras – Mes de lo que Más Importa Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil Mes Nacional de Concientización sobre el Yoga 		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. Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)			1 Guerrero Postura del guerrero durante 1 minuto de cada lado x3	2 ¡Tablón! 5-4-3-2-1 hazlos en orden con un descanso de 5 segundos entre cada uno
3 Rápido Camine rápido durante 15 minutos... no una carrera, sino piernas y brazos rápidos	4 Día del Trabajo ¡Elige tu actividad física favorita durante 10 minutos! ¡Dibuja, escribe o dile a alguien por qué te encanta!	5 Bonitas Notas Usando una bolsa, saca un nombre que escribirás en una linda nota para un compañero de clase.	6 Nubes creativas Prepare un almuerzo saludable y vaya de picnic con un amigo o familiar. Juntos miren las nubes e identifiquen cuántos objetos o animales diferentes pueden ver en las nubes.	7 Preséntese Preséntate a por lo menos 3 nuevos compañeros de clase. Comparta un rasgo interesante que tenga.	8 ABCs Dobra tu cuerpo para formar cada letra de septiembre. Toma nota de dónde sientes el estiramiento.	9 ¡Flexiones! 7-6-5-4-3-2-1 hazlos en orden con un descanso de 10 segundos entre cada intento
10 Vitamina D Salga al aire libre para obtener vitamina D hoy y dibuje lo que hizo afuera.	11 Saltar la cuerda ¡Salta la cuerda 1 minuto encendido y 1 minuto apagado x3, o "cuerda fantasma" si no tienes una!	12 Cumplidos Felicite a un compañero de clase que necesita un impulso hoy.	13 H2O Controle su agua Beba al menos 8 vasos de agua.	14 Bailarlo ¡Organiza una fiesta de baile improvisada hoy con tu familia o amigos, o solo!	15 VOLVER a Estiramientos Completa cinco estiramientos para la espalda baja después de la escuela hoy.	16 ¡Sentadillas! 60 segundos y restar 10 segundos cada ronda hasta que termine.
17 Platos de papel Coloque dos platos de papel debajo de sus pies y pruebe diferentes habilidades: boxeo, aplausos, giros, golpecitos en las partes del cuerpo, patinaje sobre ruedas o caminata lunar, quitanieves. ¿Puedes inventar tus propias habilidades con platos de papel?	18 Conciencia corporal Arrastrarse hacia atrás, hacia adelante gatear como un oso, Galope Deslizarse por el suelo Caminar como cangrejos, Saltar	19 Mes Nacional del Libro Elige un libro de la biblioteca. Anota tus pensamientos mientras lees el libro.	20 Minuto consciente ¡Encuentre un lugar cómodo, tómese un minuto para reiniciar, reenfocar y volver a concentrarse para el día!	21 Déjalo ir Identifica cuando tienes una emoción negativa (tristeza, ira). Tome 5 respiraciones lentas y libere esos sentimientos antes de continuar con su día.	22 Paloma Postura de la paloma durante 1 minuto por cada lado x3	23 ¡Estocadas! Embestidas estacionarias 15 cada pierna x 4
24 ¡El ejercicio es para respirar! Haz 30 saltos de estrella, luego haz 10 flexiones. Encierra en un círculo cuál te hizo respirar más fuerte.	25 Crea un baile Grabe un video de baile de 1 a 3 minutos de usted mismo y muéstrselo a un amigo o familiar, o publíquelo en TikTok usando su canción favorita.	26 Amigo por correspondencia Escriba una carta a un amigo o familiar y envíela por correo	27 H.A.L.T.E.D. Hambriento, enojado, solo, cansado, avergonzado, decepcionado. ¿Cómo te hace sentir cada una de estas cosas? H.A.L.T.E.D.	28 Éxitos Haga una lista (escriba o dibuje) de todas las cosas de las que está orgulloso y que ha logrado. Celebremos sus victorias.	29 Postura del niño El niño posa en el centro, extiende los brazos hacia la izquierda y luego hacia la derecha. ¡Sostenga cada uno por un minuto y luego repita dos veces!	30 ¡Burpees! ¿Cuántas puedes hacer en 1 minuto?