

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>30 Régimen de comidas</p> <p>¡Nuevo mes mañana! Planifica tus comidas para la próxima semana, incluyendo desayuno, almuerzo, cena y meriendas para cada día.</p>	<p>Observancias nacionales de salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mes de la Concienciación sobre el Alzheimer y el Cerebro Mes Nacional de la Seguridad 18: Día del Orgullo Autista 19: Juneteenth 	<p>Este mes sé consciente de todas las actividades que realizas cada día. ¿Cómo le ayudará cada actividad a cuidar su mente y su cuerpo durante las vacaciones de verano?</p>	<p>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.</p> <p>Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de Salud (SHAPE America).</p>		<p>1 ¡Sal afuera!</p> <p>¡Celebra el verano jugando afuera con amigos o familiares durante 30 a 60 minutos!</p>	
<p>2 ¡Planea un calentamiento!</p> <p>El calentamiento antes del ejercicio es importante para mantenerse seguro durante el entrenamiento. Planifique un calentamiento de 5 minutos con cardio ligero y estiramientos.</p>	<p>3 ¡Podcast!</p> <p>Pon tu podcast favorito y sé activo. Intenta estar activo durante al menos 60 minutos.</p>	<p>4 ¡Tu porqué!</p> <p>¡Comparte por qué eliges hacer actividad física con al menos 3 personas!</p>	<p>5 ¡Estación H2O!</p> <p>¡Hidrátate bebiendo solo agua todo el día de hoy!</p>	<p>6 Vida de verano</p> <p>¡Desarrolle un plan sobre formas de mantenerse físicamente activo durante el verano!</p>	<p>7 ¡Trío de yoga!</p> <p>Postura del triángulo ¡Mejora tu equilibrio y flexibilidad probando este trío de yoga! Postura del árbol guerrero 1 Postura del triángulo</p>	<p>8 Objetivos de acondicionamiento físico</p> <p>Escribe 3 cosas que te gustaría aumentar tu nivel de condición física este verano:</p> <p>¿Fuerza muscular? ¿Resistencia? ¿Flexibilidad? ¡Tienes esto!</p>
<p>9 La seguridad es lo primero</p> <p>Demstrar la forma correcta de un ejercicio y explica por qué es importante utilizar la forma correcta.</p>	<p>10 Solo baila</p> <p>¡Pon tu canción favorita e inventa una rutina de baile o de ejercicios! ¡Recluta a tu familia como bailarines de respaldo!</p>	<p>11 Exprésate</p> <p>Fíjese una meta alcanzable para expresar sus sentimientos y pensamientos con respeto.</p>	<p>12 Minuto Consciente</p> <p>Durante 60 segundos, aclara tu mente y concéntrate únicamente en tu respiración. Si tu mente comienza a divagar, vuelve a concentrarte en tu respiración.</p>	<p>13 Gratitud</p> <p>Escribe 5 cosas por las que estés agradecido hoy. Si se trata de otra persona, ¡compártelo con ellos!</p>	<p>14 ¡Táбата esto!</p> <p>¡Durante 4 minutos, trabaje durante 20 segundos, descanse durante 10 segundos, alternando entre rodillas altas y escaladores de montaña!</p>	<p>15 AMRAP</p> <p>¡Completa "Tantas rondas como sea posible" en 20 minutos! ¡R! 10 burpees 20 saltos en cuclillas 20 estocadas de paso</p>
<p>16 Seguridad en Bicicleta</p> <p>Promocionar la importancia de usar casco y equipo de seguridad ante amigos, familiares o la comunidad.</p>	<p>17 Inicio campo traviesa</p> <p>Crea un recorrido alrededor de tu casa para imitar un recorrido a campo traviesa y mira cuántas vueltas o pasos puedes hacer en 30 minutos.</p>	<p>18 Día del Orgullo Autista</p> <p>Obtenga más información sobre el Trastorno del Espectro Autista (TEA) y el Día del Orgullo Autista. ¿Cómo se puede ser más inclusivo específicamente con las personas con TEA?</p>	<p>19 Juneteenth</p> <p>Usando el enlace a continuación, obtenga más información sobre Juneteenth. Sal a caminar con un familiar o amigo y comenta por qué es una festividad importante en nuestro país.</p>	<p>20 Impulso cerebral</p> <p>¡El ejercicio fortalece tu cuerpo y tu cerebro! Elige tu actividad favorita para hacer durante 30 minutos.</p>	<p>21 Viernes libre de tecnología</p> <p>Tómate un descanso de cualquier tecnología hoy y pasa tiempo al aire libre con un familiar o amigos.</p>	<p>22 Sabado de hacer ejercicio</p> <p>Realiza 3 series de 60 segundos: Saltos de tijera/sentadillas Alpinistas/Estocadas Esquiadores/Tabla de antebrazo</p>
<p>23 Título IX</p> <p>¡En honor a la celebración del Título IX hoy, investigue a su atleta femenina favorita y comparta lo que aprenda con un familiar o amigo!</p>	<p>24 Boxeo cardiovascular</p> <p>incorporar golpes, cuerpo cruzado, cortes superiores, agacharse y esquivar</p>	<p>25 Apoyo secreto</p> <p>escribe una carta a un familiar o amigo y déjala donde la encontrará como sorpresa.</p>	<p>26 Verificación del equipo</p> <p>Enumere todos los equipos de seguridad que pueda imaginar; puntos extra si los tienes en tu casa</p>	<p>27 Identificar una constelación</p> <p>Salga por la noche e identifique una constelación de estrellas en el cielo. Dibújalo, escribe su nombre y compártelo con un amigo.</p>	<p>28 Reservar</p> <p>Encuentra un lugar tranquilo con tu libro favorito y lee durante 30 minutos hoy.</p>	<p>29 Ambiente de ejercicio</p> <p>¡Realiza 5 series! 10 alpinistas 10 saltos en cuclillas 10 flexiones 10 estocadas con salto 10 abdominales en bicicleta</p>