

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|--|
| Observancias Nacionales de Salud: <ul style="list-style-type: none"> Mes de concientización sobre el cerebro y el Alzheimer Mes Nacional de la Seguridad 18: Día del Orgullo Autista 19: Juneteenth <p>Este mes ten en cuenta todas las actividades que haces cada día.</p> <p>¿Cómo ayudará cada actividad a cuidar su mente y 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 Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)</p> | 1 Tiempo de Yoga Haz yoga con un familiar o amigo durante 10 minutos o asiste a una clase de yoga local. Puedes encontrar videos en YouTube. | 2 Búsqueda de tesoros Cree una búsqueda del tesoro de ejercicios en interiores o exteriores y desafíe a su familia a completarla. | 3 Seguimiento de su sueño Anota a qué hora te acuestas y a qué hora te levantas durante tres días seguidos. ¿Tienes 8 horas por noche? | |
| 4 Planifica una celebración ¡Planea una fiesta deportiva de fin de año escolar! | 5 Hora de juego familiar ¡Desafía a tu familia a un juego de tu elección! Prueba ultimate, Spikeball, kickball, volleyball o inventa un juego nuevo. | 6 Desafío principal Sostenga una tabla frontal, una tabla del lado izquierdo y luego una tabla del lado derecho durante 1 minuto cada una. | 7 El baile de los miercoles ¡Prueba el baile de Wednesday Addams este miércoles! https://www.youtube.com/watch?v=NakTu_VZxJ0 | 8 Desafío del agua Bebe solo agua todo el día. | 9 Descanso de atención plena Columpiarse en una maca, escuchar a los pájaros. | 10 Objetivos de fitness Utilice los resultados de su prueba de condición física para planificar sus metas. Escriba 3 metas de acondicionamiento físico que tenga para el verano. |
| 11 ¡Planta una fruta o verdura! Elija su fruta o verdura favorita y plante un árbol frutal afuera. | 12 Bailar ¡Pon tu canción favorita y crea una rutina de baile o fitness! | 13 Express yourself Establezca una meta alcanzable para expresar sus sentimientos y pensamientos con respeto. | 14 Postura del árbol Mejora tu equilibrio realizando la pose del árbol. | 15 Actividades de Verano Desarrolle un plan para mantenerse físicamente activo durante el verano. | 16 Saltos de tijera ¡Configura un cronómetro y haz 20 saltos de tijera cada hora! | 17 Sin electrónica Ponte a prueba para pasar 2 horas lejos de la electrónica. |
| 18 Día del Orgullo Autista Aprenda más sobre el Trastorno del Espectro Autista (TEA) y el Día del Orgullo Autista . ¿Cómo puede ser más inclusivo específicamente con las personas con TEA? | 19 Juneteenth (Diecinueve de Junio) Con el siguiente enlace, obtenga información sobre Juneteenth. Salgan a caminar con un familiar o amigo y comenten por qué esta es una festividad importante en nuestro país. | 20 Enseñar un movimiento de baile Consiga al menos un miembro de la familia o un amigo para aprender su paso de baile favorito. | 21 Llamada de registro Llame a un familiar o amigo con el que no ha hablado en mucho tiempo y pregúntele cómo está. | 22 Salto de rana Vea cuántos saltos de rana consecutivos puede hacer en 30 segundos. Reta a un miembro de la familia a un concurso. | 23 Explora tu vecindario Invite a un miembro de la familia a caminar o trotar en su vecindario. | 24 Conjunto de circuitos Realice cada 3 veces: 10 saltos de caja (escalones) 10 flexiones 10 inmersiones en banco/silla Sostener una plancha de 30 segundos 3 veces |
| 25 Juego de invasión Invita a tus amigos a jugar un juego de invasión (baloncesto, fútbol, flag football, etc.) | 26 Jab, Jab, Cruz Golpee dos veces con el puño derecho y luego golpee a través de su cuerpo con la izquierda. Completa 10 veces y luego cambia de lado. | 27 ¡Ir a pescar! Aprende a pescar o ve a pescar en un estanque o lago local. | 28 Régimen de comidas Planea una semana de 7 días de comidas saludables. Incluya lo que comerá en el desayuno, el almuerzo, la cena y las meriendas todos los días. | 29 Desafío de Core Plancha 10 segundos 10 crunches 10 abdominales Repite 5 veces sin descanso. | 30 Identificar una constelación Salga afuera por la noche e identifique una constelación de estrellas en el cielo. Dibújalo, escríbelo su nombre y compártelo con un amigo. | |