

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>31 Postura de muñeca de trapo Mantenga la postura de muñeca de trapo durante 30 segundos. Repetir.</p> 	<p>Observancias nacionales de salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mes Nacional de la Nutrición Mes de la Historia de la Mujer 1st – 2nd Día Nacional de la Desconexión (de ocaso a ocaso) 13th Día Nacional del Buen Samaritano <p>Imágenes de yoga de www.forteyoga.com</p>		<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.</p> <p>Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de Salud (SHAPE America)</p>		<p>1 Solo sientate Tómate 1 minuto y cierra los ojos. Siéntate derecho, con los pies apoyados en el suelo. Concéntrate en tu respiración. Al atardecer comienza el Día Nacional del Desconexión</p>	<p>2 Sentadillas aéreas Haz 3 series de 25 sentadillas aéreas. El Día Nacional del Desconexión finaliza al atardecer</p>
<p>3 Baile Tik Tok ¿Cuáles son los movimientos de baile más populares en Tik Tok en este momento? Practica esos movimientos y haz un Tik Tok con un amigo. ¡Asegúrate de pedir permiso a tus padres/cuidador!</p>	<p>4 Almuerzo Caminata Paseo a la hora del almuerzo.</p>	<p>5 Comida arcoíris ¿Recibiste todos los colores del arcoíris en tu plato hoy? Ayuda a tu familia con la cena esta noche y ve si puedes conseguir todos los colores del arcoíris.</p>	<p>6 Equilibrio con una pierna De pie cerca de una silla o pared, párate sobre una pierna durante unos segundos. Cambia a la otra pierna. Este movimiento puede ayudar a mejorar la movilidad, la estabilidad de las articulaciones, la fuerza ósea y el tono muscular.</p>	<p>7 Diseño de ejercicios Diseña tu propio programa de ejercicios que puedas hacer en casa sin equipo. Identifique varias actividades de peso corporal (incluya repeticiones x series).</p>	<p>8 Respiración abdominal Practica la respiración abdominal 10 veces.</p>	<p>9 Postura de la caña de azúcar Mantenga la postura de la caña de azúcar durante 30 segundos en cada lado.</p> 
<p>10 Señalización de salud Camine con amigos por la escuela para contar cuántos signos relacionados con la salud encuentre. Tenga una conversación sobre la cantidad de signos saludables frente a otros signos.</p>	<p>11 Exprésate Crea un baile con tus amigos y muéstralo a tu familia.</p>	<p>12 Caminata en grupo Realiza una caminata de 10 minutos con tu familia o amigos.</p>	<p>13 Recuento de pasos Cuento sus pasos diarios a través de la escuela, luego busque diferentes direcciones a través de la escuela para ver la diferencia en los pasos. Día Nacional del Buen Samaritano</p>	<p>14 Escucha consciente Elige una pieza musical que nunca hayas escuchado. Escuche cada elemento con atención.</p>	<p>15 Postura de bebé feliz Estire las piernas para un desafío adicional.</p> 	<p>16 Práctica de malabarismo Practica hacer malabares con pelotas o bufandas.</p>
<p>17 Soccer Challenge Consigue un balón de fútbol y comprueba cuántas veces puedes hacer malabarisos con él sin que se caiga. Puedes utilizar cualquier parte del cuerpo, excepto manos y brazos.</p>	<p>18 Prueba esto: Complete 25 de los siguientes: Salto alto Saltos en cuclillas Rodillas altas Caminar hacia atrás</p>	<p>19 Postre Saludable Prepare frutas cubiertas de chocolate como postre saludable.</p>	<p>20 Siéntate y observa Encuentre un lugar para sentarse afuera y simplemente observar el mundo que lo rodea.</p>	<p>21 Entrenamiento musical Escuchar música mientras se hace ejercicio puede mejorar el rendimiento en un 15%</p>	<p>22 Estoy agradecido Piensa en 3 cosas por las que estás agradecido y escríbelas.</p>	<p>23 Sentadilla con patadas Completa una sentadilla estando de pie, patea una pierna hacia adelante. Asegúrate de alternar las piernas en cada sentadilla. Completa 10.</p>
<p>24 Día de merienda saludable Después de la escuela, haga que los estudiantes repartan refrigerios saludables (barras de granola, manzanas, naranjas, etc.)</p>	<p>25 Canción del corazón Pon algo de música y baila con todo tu corazón durante una canción alegre.</p>	<p>26 Ejercicio de cardio Réúne a un miembro de tu familia y haz un ejercicio cardiovascular durante 20 minutos: trotar, andar en bicicleta, caminar, correr, nadar, etc.</p>	<p>27 Desafío de voleibol Consigue una pelota de voleibol y un compañero y mira cuántas veces puedes volar la pelota sin dejarla caer usando solo golpes y pases.</p>	<p>28 Establecer una intención Tómate una pausa de un minuto en tu día para decidir cómo quieres avanzar durante el día.</p>	<p>29 Intervalos de fitness 10 sentadillas 10 saltos amplios 10 segundos de sprints 10 flexiones 10 abdominales</p>	<p>30 Escaneo corporal Acuéstese boca arriba, respire profundamente y piense en cómo se siente hoy cada parte de su cuerpo.</p>