

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>National Health Observances:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mes Americano del Corazón Mes de la historia afroamericana Mes de concientización sobre la violencia en el noviazgo adolescente Día Mundial de la Justicia Social – 20th Semana de Actos de Bondad al Azar – 14th-20th Día de Actos de Bondad al Azar – 17th 			<p>1 Celebre el mes de la historia afroamericana Desafío de aptitud física para atletas del Mes de la Historia Afroamericana</p>	<p>2 Comparta su actividad física favorita con un miembro de la familia.</p>	<p>3 Haz algo amable por un miembro de la familia.</p>	<p>4 Recogida de Basura Con un adulto, recoja la basura alrededor de su casa, vecindario o escuela.</p>
<p>5 Pausa tecnológica Pausa tecnológica - ningún dispositivo por un día.</p>	<p>6 Haz una lista de las cosas por las que estás agradecido en 10 minutos. Reflexiona sobre tu lista.</p>	<p>7 Completa el health .moves .minds Promesa de atención plena.</p>	<p>8 Miércoles de despertar Tan pronto como te levantes de la cama, sacude tu cuerpo durante 20 segundos, haz 20 saltos y tócate los dedos de los pies durante 20 segundos</p>	<p>9 Prueba Cinco Prueba estos cinco ejercicios conscientes</p>	<p>10 Pídale a un adulto que comparta una historia positiva sobre su clase de educación física.</p>	<p>11 Caminar divertido Bingo al aire libre</p>
<p>12 Domingo de super bowl Realiza 1 flexión de brazos por cada punto anotado después de cada touchdown. 7 puntos = 7 flexiones. Realiza 1 sentadilla por cada punto anotado después de cada gol de campo. 3 puntos = 3 sentadillas.</p>	<p>13 Celebre el mes de la historia afroamericana Marcha a Montgomery</p>	<p>14 Día de San Valentín/Lunes de bondad:: Cómo tomar y dirigir un minuto amable Comienza la Semana de Actos de Bondad al Azar</p>	<p>15 Comparte una Risa Cuenta un chiste, mira una película divertida o haz un dibujo tonto con alguien.</p>	<p>16 Usando artículos del hogar que no se filtren ni se rompan, realice un ejercicio para cada patrón de movimiento: girar, empujar, arremeter, jalar, ponerse en cuclillas, sostenerse, transportar, rotar.</p>	<p>17 Día Nacional del Acto de Bondad al Azar ¡Sin que la persona te lo pida, completa una de sus tareas antes de que pueda hacerlo!</p>	<p>18 Rocas de bondad Pinta rocas de bondad o escribe notas amables y escóndelas en tu comunidad para que otros las encuentren.</p>
<p>19 Tu primero ¡Deja que alguien vaya antes que tú en una tienda, en una fila o en cualquier otro lugar que se te ocurra!</p>	<p>20 Día Mundial de la Justicia Social  Concurso de campaña de calendario: envíe una idea para aprender sobre justicia social AQUÍ o escanee el código QR. ¡Es posible que vea su actividad en la lista de calendarios futuros!</p>	<p>21 ¡Pon tu canción favorita y crea una rutina de baile o ejercicio!</p>	<p>22 Celebre el mes de la historia afroamericana Investigue su área local. Si hubo una marcha por los derechos civiles cerca en un punto, complete la misma marcha. Si no, investiga una marcha histórica y camina la misma distancia.</p>	<p>23 Enséñele a un amigo o familiar su entrenamiento favorito y pídale que lo haga con usted.</p>	<p>24 Conservar agua Tome una ducha corta, cierre el agua mientras se cepilla, mantenga las luces apagadas</p>	<p>25 ¡En la búsqueda! ¡Búsqueda del tesoro en interiores!</p>
<p>26 Ring, Ring Llame a un familiar o amigo con el que no haya hablado en mucho tiempo para decir "hola".</p>	<p>27 Gratitud en tu actitud Escribe algo por lo que estés agradecido ahora mismo en este momento.</p>	<p>28 Reflexiona sobre algo que aprendiste del Mes de la Historia Afroamericana. ¿Cómo puedes ser más inclusivo con los demás todos los días?</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>	