

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO		
Observancias nacionales de salud: <ul style="list-style-type: none"> Mes americano del corazón Mes Nacional de la Salud Dental Infantil Mes de concientización sobre la violencia en el noviazgo entre adolescentes Semana de actos de bondad al azar – 14-20 Día de los actos de bondad al azar – 17 		SHAPE America recomienda que los niños de 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. ¡Feliz ejercicio! Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de Salud (SHAPE America)		1 Ranas musicales Este juego es como las sillas musicales, excepto que los jugadores saltan como ranas y se sientan sobre nenúfares (almohadas).	2 Postura de sentadilla yogi Mantenga durante 30 segundos, descanse y repita. 	3 Limbo Toma un palo de escoba y haz que dos personas lo sostengan. Túrnense para pasar por debajo del palo y arquearse hacia atrás. Baje el palo después de cada pase exitoso. ¿Qué tan bajo puedes ir?		
Fotos de yoga de www.fortevooga.com		4 Postura del barco Mantenga la postura del barco tres veces durante 15 segundos. 	5 Cercado del dedo del pie Con un compañero, sostengan los hombros del otro. Intente tocar el dedo del pie de la otra persona sin que le toquen el suyo.	6 El valor de una cuarta parte ¿Cuánto vale una cuarta parte? Complete 25 de lo siguiente: Saltar Brincar levantar las rodillas Caminar hacia atrás	7 Corte comercial ¿Puedes sostener una tabla durante toda una pausa comercial de televisión?	8 Postura del pez Mantenga la postura del pez durante 60 segundos. Tómate un descanso y mantén la posición durante otros 60 segundos. 	9 Camina y juega Yo, espía Sal a caminar con tu familia mientras juegas al juego Yo, espía.	10 Gatear como una foca Acuéstese boca abajo, con los brazos extendidos hacia el frente. Utilice los brazos para tirar de la parte inferior del cuerpo manteniendo las piernas y la espalda rectas.
11 ¡Pon tu canción favorita e inventa una rutina de baile o de ejercicios!	12 Configurar el menú Habla con quien te atiende para elegir el menú de la cena. Elija artículos que sean saludables y deliciosos.	13 Postura de sentadilla yogi Mantenga durante 30 segundos, descanse y repita. 	14 Saltos de estrellas Salta con los brazos y las piernas extendidos como una estrella. Haz 10, luego descansa y repite. Comienza la Semana de Actos Aleatorios de Bondad	15 Enfrentamiento de palabras activas Escribe todas las palabras activas que puedas imaginar. Cuando hayas terminado, ¡actúalos!	16 Dejar una nota Deja una nota bonita para que alguien la encuentre hoy. Ejemplos: -Usted tiene una bonita sonrisa -Gracias por ser un buen amigo. -Es divertido jugar contigo.	17 Día del Acto de Bondad Aleatorio Haz un acto de bondad por alguien y anímalo a que lo retribuya.		
18 Ser inclusivo Invita a un compañero de clase que realmente no conoces a que te acompañe en una actividad.	19 Tu primero Deje que alguien baje primero por el tobogán.	20 Bailar conmigo Pon tu canción favorita y invita a un amigo o familiar a unirse al baile. Termina la Semana de Actos Aleatorios de Bondad	21 Darle un cumplido a alguien Hoy dale a alguien un cumplido genuino. Ejemplos: -Me gusta tu peinado de hoy. -Me gusta como eres útil.	22 Doble deber Salga a caminar con uno de sus padres/tutor y traiga una bolsa de plástico. Recoge papeles o basura que veas a lo largo de tu paseo.	23 Brazos salvajes Tan rápido como puedas completar: 10 círculos de brazos delante y detrás 10 golpes hacia adelante 10 Levanta el techo Repetir 3x	24 Postura de la grulla ¡Aquí tienes un desafío! Coloque las manos en el suelo, inclínese hacia adelante y equilibre rodillas sobre los codos. 		
25 Caminata del oso Con el trasero en el aire, da un paso adelante con la mano derecha y un paso adelante con el pie izquierdo. Da un paso adelante con la mano izquierda y luego con el pie derecho. Continúe avanzando por la habitación.	26 4 Paredes Enfréntate a cada pared de una habitación y haz un ejercicio diferente durante 30 segundos. -barajar de lado -vid hacia la izquierda y luego hacia la derecha -golpes en postura amplia -saltos verticales	27 Perro boca abajo Mantenga tres veces durante 20 segundos. ¡Intenta levantar una pierna para un desafío aún mayor! 	28 Leer y Mover Elija un libro para leer y seleccione una "palabra de acción" que se repetirá con frecuencia. Cuando se lea la "palabra de acción", levántese y siéntese.	29 Jugar a atrapar Agarra cualquier tipo de pelota y juega a la pelota con un miembro de la familia. Mantén tus ojos en la pelota y atrápala con tus manos, no con tu cuerpo.				