

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Observancias nacionales de salud: <ul style="list-style-type: none"> Mes americano del corazón 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 – 17th Fotos de yoga de www.forteyoga.com		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. ¡Feliz ejercicio! Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de Salud (SHAPE America)		1 Intenta correr de un extremo de la calle al otro. Pídale a una miembro de la familia que te mide el tiempo.	2 Postura de sentadilla yogi Mantenga durante 30 segundos, descanse y repita. 	3 Parados de manos ¡Practica tus soportes de manos hoy! ¿Cuánto tiempo puedes sostenerlos? Si tiene problemas, comience contra una pared.
4 Postura del barco Mantenga la postura del barco tres veces durante 15 segundos. 	5 Tabata Sentadillas con salto 20 segundos de trabajo 10 segundos de descanso 8 rondas	6 Golpea, Golpea, Cruz Golpea dos veces con el puño derecho y luego golpea el cuerpo con el izquierdo. Complete 10 veces y luego cambie. Completa 10 veces y luego cambia de lado.	7 Minuto Consciente Durante 60 segundos, aclara tu mente y concéntrate únicamente en tu respiración. Si su mente comienza a divagar, vuelva a prestar atención a su respiración.	8 Postura del pez Mantenga la postura del pez durante 60 segundos. Tómate un descanso y mantén la posición durante otros 60 segundos. 	9 Sentadillas arrastradas Da 4 pasos hacia la derecha y agáchate, luego da 4 pasos hacia la izquierda y agáchate.	10 DVD de ejercicios Consigue un DVD de ejercicios o busca uno en Internet y hazlo con toda la familia.
11 Minuto Consciente Durante 60 segundos, aclara tu mente y concéntrate únicamente en tu respiración. Si su mente comienza a divagar, vuelva a prestar atención a su respiración.	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 ¿Cuanto tiempo puedes ir? En una cinta de correr o al aire libre, pruebe su resistencia cardiovascular y vea cuánto tiempo puede correr sin parar. Estírese cuando haya terminado.	16 Deja 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 Haga un acto de bondad por alguien y animelo a devolverlo.
18 ¡Publícalo! Deje una nota adhesiva positiva en algún lugar de la escuela para que la encuentre un compañero.	19 Ayudar a alguien Ayuda a alguien a cargar algo pesado, abre una puerta o ofrécete a ayudar a un profesor con una tarea.	20 Celulares caídos Cuando estés en clase o tengas una conversación con alguien, no mires tu teléfono (¡y gana puntos extra con los padres! ¡jk) Termina la Semana de Actos Aleatorios de Bondad	21 Darle un cumplido a alguien Hoy dale a alguien un cumplido genuino. Ejemplos: -Creo que tienes buen sentido del humor.	22 Doble deber Salga a caminar con uno de sus padres/tutor o amigos y traiga una bolsa de plástico. Recoge papel o basura que veas a lo largo de tu caminata.	23 Minuto Consciente Durante 60 segundos, aclara tu mente y concéntrate únicamente en tu respiración. Si su mente comienza a divagar, vuelva a prestar atención a su respiración.	24 Postura del puente Acuéstese boca arriba; Coloque sus manos y pies en el suelo. Empuja tu estómago hacia el cielo. 
25 Desafío abdominal central Plancha 10 segundos 10 sentadillas 10 abdominales ¡Repita 5 veces sin descanso!	26 Salta Salta Salta de lado a lado sobre un objeto o línea durante 1 minuto seguido. Vuelve de nuevo pero salta de adelante hacia atrás. Repite cada salto dos veces.	27 ¡Pon tu canción favorita e inventa una rutina de baile o de ejercicios!	28 Sal a la pista Corre por las rectas en la pista y camina por las curvas; Haz esto durante 10 vueltas. ¡Trae algo de música para motivarte!	29 Perro boca abajo Mantenga tres veces durante 20 segundos. ¡Intenta levantar una pierna para un desafío aún mayor! 		