

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<b>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD</b> Mes Nacional del Donante de Sangre  Imágenes prestadas de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a>		<b>SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar se acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ser seguido por tramos de enfriamiento que ayudan a reducir el dolor y evitar lesiones.</b>	<b>1 Palabra Clave</b> Al ver la TV cada vez que escuches las palabras clave haz 10 jumping jacks. <u>Palabra clave:</u> nuevo año.	<b>2 Lectura y movimiento</b> Escoge un libro para leer y selecciona un verbo (palabra de acción) que se repita muchas veces. Cada vez que leas ese verbo, párate y vuelve a sentarte.	<b>3 Antes de acostarse</b> En una postura acostada, pon tus manos en la barriga y pon atención en como se mueve la barriga con tu respiración.	<b>4 Pretender!</b> Pretender : -Siéntate en una silla durante 10 segundos -Tirar Una pelota de baloncesto 10 veces - Monta un caballo -Ser Una rana -Levantar un coche
<b>5 Paseo Comercial</b> Durante una pausa publicitaria dar un paseo por toda la casa Todavía un comercial? Ir de nuevo esta vez aumenta la velocidad al caminar para que no se pierda nada!	<b>6 Mantenerse hidratado</b> Tómese el tiempo para beber 8 vasos de ocho onzas de agua diariamente. Al fin del día, ¿Cómo te sientes?	<b>7 Globo de Rebote</b> Inflar un globo. ¿Se puede mantener el globo en el aire? Para un desafío añadir otro globo. Prueba con un socio	<b>8 Un Minuto Consciente</b> Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.	<b>9 Jugar "Simon Says"</b> Alguien que sea " Simon "y todos los demás tienen que hacer lo que Simón dice, pero sólo cuando él / ella dice" Simón dice" en primer lugar.	<b>10 Patinadores</b> Brinca a la derecha con su pie izquierdo detrás de usted con las rodillas dobladas y el cuerpo bajo. Repita el movimiento hacia la izquierda. Completar 10 de descanso y repetirlo	<b>11 Reto en Parejas</b> Siéntate de espaldas a un amigo y entrelacen los brazos. Traten de pararse sin separar los brazos.
<b>12 Pose Sentados adelante plegado</b> Mantenga la posición durante 1-3 minutos de respiración profunda que va más profundamente en la pose. Descansar si es necesario. 	<b>13 Limpieza de cangrejo</b> Organiza tu cuarto caminando como un cangrejo. Carga cosas sobre tu barriga y guárdalas donde pertenecen.	<b>14 Manos y Rodillas Actitud del Balance</b> Mantenga la posición durante 30-60 segundos, cambie de lado y repita. 	<b>15 Alfabeto Flexible</b> ¿Puedes hacer formar cada letra del alfabeto con tu cuerpo?	<b>16 Rastreo de Ejercicio</b> Colocar boca abajo descansando en sus antebrazos. Arrastrarse a través del cuarto arrastrando su cuerpo como si se está moviendo debajo del alambre de púas.	<b>17 Sea inclusivo</b> Invite a un compañero de clase que no conoces bien a una actividad.	<b>18 Los 8 Locos</b> 8 saltos 8 batidos tontas ( sólo agitar tan tonto como puedas ) 8 rodillas altas 8 saltos de tijera
<b>19 Prepararse los domingos</b> Haz una cosa hoy para preparar por la semana. Ejemplos: -Haz la mochila. -Revise la tarea. -Escoja la ropa que vas a poner para la semana.	<b>20 Despierta y sacúdete</b> Al pararte de la cama sacude tu cuerpo de cualquier manera por 10 segundos. ¿Te despertaste? ¡Bien! Ahora salta 10 veces.	<b>21 Los Martes de Palabras Positivas</b> Hable a tu mismo como si estás hablando a una querida.	<b>22 Dar gracias por la cena</b> Antes de comer, dé gracias por tu comida.	<b>23 Patinadores</b> Brinca a la derecha con su pie izquierdo detrás de usted con las rodillas dobladas y el cuerpo bajo. Repita el movimiento hacia la izquierda. Completar 10 de descanso y repetirlo.	<b>24 Pose de Estocada Inferior</b> Mantenga la posición durante 30-60 segundos, respirando profundamente. Cambia de pierna y repita. 	<b>25 Los Altos de Estrellas</b> Salta hacia arriba con los brazos y las piernas extendidas como una estrella. Haga 10. Luego descansa y repite.
<b>26 Plancha con platos de cartón</b> Posición de plancha con los pies sobre platos de cartón. Haz 30 de cada uno: -escaladores, -abrir y cerrar pies, -rodillas al pecho.	<b>27 Una pausa musical</b> Pon tu canción favorita, acuéstate y cierra los ojos. ¿Cómo te sientes después de la canción?	<b>28 Tacitas de Té</b> Pon las manos en el suelo y toca la frente suavemente al suelo mientras equilibras los codos sobre las rodillas.	<b>29 Los Altos de Estrellas</b> Salta hacia arriba con los brazos y las piernas extendidas como una estrella. Haga 10. Luego descansa y repite.	<b>30 Un Minuto Consciente</b> Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.	<b>31 Paracaídas</b> Con un amigo o miembro de la familia utiliza una sábana como si fuera un paracaídas en clase de educación física. Levántala y bájala para mover el aire por debajo de la sábana.	