

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Observancias Nacionales <ul style="list-style-type: none"> Mes Nacional de Concientización sobre la Inmunización con los CDC Mes de la seguridad solar en el verano con la Sociedad Estadounidense del Cáncer Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)		1 Apreciación ¡Dile a alguien que te importa que estás agradecido por ellos y por qué los aprecias!	2 Seguridad solar Recuerda usar siempre protector solar (al menos SPF 30). Echa un vistazo a este enlace para obtener más consejos.	3 ¡Simplemente porque! Llame, envíe un mensaje de texto o corra rápidamente a la casa de un amigo para decirle uno o más cumplidos, ¡solo porque sí!	4 Día del Perro Comience en una posición de tabla, luego empújese hacia arriba hasta un perro boca abajo.	5 Desafío sentadilla Vea cuánto tiempo puede aguantar una sentadilla
6 Juega afuera Con un amigo o familiar, monte en bicicleta o scooter, o camine. Si está lloviendo, ¡salta charco!	7 ¡Tu elección! Elija una actividad que le guste y que acelere los latidos de su corazón y hágala durante 5 minutos o más	8 Bonitas Notas Deje una linda nota para que un amigo o familiar la encuentre hoy. Ejemplo: "Estoy agradecido de tenerte como amigo".	9 Zzzzzz ¡Obtener un sueño de calidad es importante a medida que creces! Apague los dispositivos una hora antes para ayudar a obtener 8-9 horas de sueño de calidad.	10 Toma un respiro Visualice recuerdos o pensamientos positivos, tome de 3 a 5 respiraciones profundas conteniendo cada una mientras reflexiona.	11 Dúo Dinámico Encuentra un amigo y estírate juntos. Túrnense para elegir una posición y manténganla durante 15 segundos.	12 Desafío ¿Cuántas abdominales puedes hacer en un minuto? ¿Podrás batir tu récord?
13 Hazlo mejor Encuentra un conjunto de escaleras, una rampa o una colina. ¿Cuántas veces puedes subir y bajar en 3 minutos?	14 Obstáculos Crea una carrera de obstáculos. Pasa lo más rápido que puedas, repítelo tantas veces como quieras para ver si puedes ir más rápido.	15 Actitud de gratitud Escribe algo por lo que estés agradecido y por qué.	16 Mantente hidratado! El verano puede calentarse. Asegúrate de mantenerte hidratado bebiendo al menos 6-8 vasos de agua al día.	17 Dejar una nota Deje una linda nota para que un amigo o familiar la encuentre hoy. Ejemplo: "Estoy agradecido de tenerte como amigo".	18 Estiramiento creativo Piensa en cosas que harán que tu cuerpo sea más flexible y pruébalas.	19 Salto de rana ¿Cuántas veces puedes saltar como una rana antes de detenerte? ¿Necesitas un desafío? ¡Intentar otra vez!
20 Cuatro Puntos Usando solo las manos y los pies, ¿cuánto tiempo puedes mantener tu cuerpo levantado del suelo?	21 Empezar a sudar Encuentra una forma de moverte que te haga sudar.	22 Me Amo Mírate en el espejo, sonríe y di 3 cosas que amas de ti.	23 Béisbol Fantasma Imita las 9 posiciones de béisbol haciendo una jugada con una pelota imaginaria.	24 Toques de hombro Realice 24 toques de hombro mientras está en la posición Push Up. Mantenga su cuerpo firme y recto.	25 Posando Elige 3 de tus poses favoritas de aquí. Intenta mantener la postura durante 5 segundos.	26 Movimientos Matemáticos Completa cuántos años tienes X 5 sentadillas lo más rápido posible.
27. Al Escondite Encuentra a alguien con quien jugar a las escondidas, ya sea adentro o afuera.	28 Día pensativo Ayuda a alguien en casa: haz una tarea, lee a un hermano, ¡usa tus mejores modales!	29 Ayudante Familiar Elija una tarea del hogar que otra persona suele completar, sorpréndalos haciéndolo usted mismo.	30 Fruta en abundancia Prueba una nueva combinación de frutas, ¡mézclala si quieres! Ex. uvas de diferentes colores, cítricos, bananas vs plátanos.	31 Minuto consciente Encuentre su área cómoda favorita con música tranquila y tómese un minuto de atención.	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.	