

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Observancias Nacionales de Salud: <ul style="list-style-type: none"> Mes de juguetes y regalos seguros <p>Imágenes de yoga de www.forteyoga.com</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> <p>Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)</p>			1 Desafío de lanzamiento Un aro de hula, una(s) bolsa(s) de frijoles. Lanza una(s) bolsa(s) de frijoles en el aro desde diferentes distancias. ¿Cuántos puedes conseguir consecutivamente?	2 Desafío del aro de hula Hula hoop durante al menos 10 minutos. ¿Cuánto tiempo puedes hacerlo sin dejarlo caer? 	3 Influencias Aclara en tu mente quiénes son las personas en tu vida en las que confías para hablar de tu salud..
4 Se amable Abra una puerta para un extraño o un miembro de la familia.	5 Caminar - Trotar Ir a una pista local. Corre una milla (4 vueltas). Trota los estrechos, camina las curvas.	6 Comer Saludable Come al menos 2 piezas de frutas y verduras.	7 Fiesta de baile Escucha tu canción favorita e inventa un nuevo paso de baile.	8 Buena llamada Llame a un familiar o amigo y pregúntele cómo está.	9 Bádminton con Globos Juega un partido de bádminton usando un globo en lugar de un pajarito.	10 Comida saludable Haz un dibujo de la comida saludable. Comparta con la clase su experiencia familiar preparando la comida y el tiempo en familia.
11 En el correo Escriba una carta a un amigo o familiar y envíela por correo.	12 Guerras de tablonces Agarra a un amigo y lucha. Vea quién puede sostener una tabla por más tiempo. Si desea variarlo con una tabla lateral, ¿qué tal un asiento en la pared?	13 ¡Que es eso! ¡Ve al supermercado e identifica 2 vegetales que nunca antes hayas visto! Si eres aventurero prueba uno!	14 Desafío de baile Mire un video de baile y trate de aprender los pasos durante 16 tiempos.	15 Mano que ayuda ¡Recuerda ayudar al menos a una persona mayor!	16 Desafío de burpees Desafía a una familia o amigo a hacer 10 burpees lo más rápido posible.	17 Yoga de perro Pasa 30 segundos en la postura del perro boca abajo. Respira. 
18 Tiempo de pensar Identifique cuándo tiene una emoción negativa (tristeza, enojo) y siéntese con sus sentimientos antes de continuar con su día.	19 Etiqueta de sombra Al final del día, cuando las sombras son largas, es un buen momento para jugar a las sombras. Si el etiquetador toca o pisa su sombra, ¡eres tú!	20 Clase de baile Haz que tu clase o un grupo de amigos realicen un baile en línea. ex cupid shuffle, Cha Cha Slide, Electric Slide, Y.M.C.A., The Chicken Dance.	21 ¡Gracias! Escriba tarjetas de agradecimiento a 5 compañeros de clase y 2 miembros de la familia.	22 Cuenta de pasos Cuente sus pasos escolares mientras camina de clase en clase.	23 Ritmo cardiaco Aprende a controlar tu frecuencia cardíaca activa y en reposo.	24 Paseo del oso Con el trasero en el aire, da un paso adelante con la mano derecha y da un paso adelante con el pie izquierdo. Da un paso adelante con la mano izquierda y luego con el pie derecho. Muévete por la habitación.
25 Paseo del I, Spy Sal a caminar con tu familia mientras juegas a I, Spy.	26 Cartel de la escuela Dibuje carteles que se puedan colocar en toda la escuela que enfatizen los hábitos saludables. ex. correr, comer frutas y verduras, yoga, etc.	27 Postura de bebé feliz Estira las piernas para un desafío adicional. Mantén la postura 30 segundos 3 veces. 	28 Batido/ Día de la Fruta Lleve frutas al salón de clases para que los estudiantes prueben frutas nuevas/diferentes. ex. diferentes colores de uvas, diferentes cítricos, bananas vs plátanos.	29 Acera locomotora A lo largo de las aceras alternan entre saltar, caminar rápido y trotar.	30 Bolsa de sorpresas Buena Nota Usando una bolsa, saca un nombre con el que escribirás una bonita nota a un compañero de clase.	31 Postura del puente Postura del puente Acuéstese boca arriba; coloque las manos y los pies en el suelo. Empuje su estómago hacia el cielo. 