

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Observancias Nacionales de Salud</p> <ul style="list-style-type: none"> Alzheimer's & Brain Awareness Month Mes Nacional de la Seguridad 18: Día del Orgullo Autista 19: Juneteenth <p>Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)</p>		<p>Este mes piensa en todas las actividades que realizaste a lo largo del año.</p> <p>¿Cómo cuidarás tu mente y tu cuerpo durante las vacaciones de verano?</p>	<p>1 Desafío del tigre</p> <p>Salta la cuerda con tu canción favorita sin descansar.</p>	<p>2 Caminata de búsqueda de aves</p> <p>Vaya a caminar por la naturaleza y identifique 5 pájaros diferentes que vea. Haz un dibujo de cada uno.</p>	<p>3 Meditación Lunar</p> <p>Por la noche, salga y medite durante 10 minutos sentado en estilo pretzel bajo la luna con los ojos cerrados y las manos sobre las rodillas. Concéntrese en inhalar y exhalar con respiraciones profundas.</p>	<p>4 Celebración del Título IX</p> <p>Alice Coachman fue la primera mujer negra en ganar una</p>  <p>medalla de oro olímpica (Juegos de Londres de 1948). Salta la cuerda 10 veces con el pie derecho y luego 10 veces con el izquierdo. ¿Cuántas veces puedes alternar antes de equivocarte?</p>
<p>5 Ejercicio de refrigerio</p> <p>Tómese un refrigerio para hacer ejercicio mientras ve la televisión. Suba a los comerciales y haga 2 series de 10 repeticiones del ejercicio que elija. (i.e., saltos, flexiones, abdominales, sentadillas con salto).</p>	<p>6 Nubes creativas</p> <p>Prepare un almuerzo saludable y vaya de picnic con un amigo o familiar. Juntos miren las nubes e identifiquen cuántos objetos o animales diferentes pueden ver en las nubes.</p>	<p>7 Desafío de socios</p> <p>Siéntense espalda con espalda con un amigo y junten los brazos. Intenta ponerte de pie sin desvincular los brazos.</p>	<p>8 Celebración del Título IX</p> <p>Wilma Rudolph fue una velocista con récord mundial y la primera mujer estadounidense en ganar 3 medallas de oro en una Olimpiada (1960). Llevar a cabo 10 rodillas altas, 10 cuerdas para saltar y carrera de 10 yardas. Repita AMRAP durante 10 minutos. Registre el número de rondas completadas.</p> 	<p>9 Limpieza de cangrejos</p> <p>¡Ordena mientras caminas como un cangrejo! Lleve artículos sobre su vientre a través de la habitación para guardarlos.</p>	<p>10 Rayuela agradecida</p> <p>Usando tizas de colores, dibuja tu propia rayuela para que tú y un amigo o familiar jueguen a la rayuela. Cada vez que completa una rayuela, dice una cosa por la que está agradecido sobre su amigo o familiar con el que está jugando.</p>	<p>11 Celebración del Título IX</p> <p>Althea Gibson fue la primera afroamericana en ganar un Grand Slam de tenis y fue jugadora de golf. Infla un globo y con un compañero golpéalo de un lado a otro. Usa la derecha y el revés.</p> 
<p>12 Descanso de la tecnología</p> <p>Por unos minutos, descanse la vista y la mente prescindiendo de la computadora o el teléfono celular.</p>	<p>13 Baile Tik Tok</p> <p>Grabe un video de baile de 1 a 3 minutos de usted mismo en TikTok usando su canción favorita.</p> 	<p>14 Paracaídas</p> <p>Con un amigo o familiar, use una sábana como un paracaídas en educación física. Levante hacia arriba y hacia abajo para mover el aire debajo de la sábana.</p>	<p>15 Celebración del Título IX</p> <p>Florence Griffith Joyner estableció récords mundiales de 100 y 200 metros en los Juegos Olímpicos de Seúl. Intenta correr de un extremo a otro de tu calle. Pídele a un miembro de la familia que te pase tiempo.</p> 	<p>16 Cercado del dedo del pie</p> <p>Con un compañero, agárrense de los hombros. Intenta tocar el dedo del pie de la otra persona sin que el tuyo toque.</p>	<p>17 Brazos salvajes</p> <p>Lo más rápido que pueda completar: 10 círculos de brazos al frente y atrás 10 golpes hacia adelante 10 Levante el techo Repetir 3X</p>	<p>18 Celebración del Título IX</p> <p>Tidye Pickett fue el primer afroamericano en competir en los Juegos Olímpicos (1936 en Berlín). Salta con los brazos y las piernas extendidos como una estrella. Haz 10, luego descansa y repite.</p> 

<p>19 Algo nuevo Una vez a la semana, prueba algo nuevo. Escuche música nueva, aprenda algunas palabras en otro idioma o pruebe una comida nueva.</p>	<p>20 Malabares para la alegría Encuentra 3 cosas pequeñas y blandas para hacer malabarismos (ej: bola de calcetines) y sigue un tutorial de malabares para principiantes para aprender a hacer malabares! Aquí hay un VIDEO</p>	<p>21 Jugar a atrapar Tome cualquier tipo de pelota y juegue a atrapar con un miembro de la familia. Mantén tus ojos en la pelota y atrápala con tus manos, no con tu cuerpo.</p>	<p>22 Celebración del Título IX Cheryl D. Miller estableció el récord de un solo juego de 105 puntos en un juego de 1982 contra Notre Vista High School. En la entrada de tu casa o en la calle, trabaja a la izquierda, a la derecha y cambiando de manos mientras driblas. Trabaja en un nuevo movimiento de regate. ¿Cuántos movimientos tienes?</p> 	<p>23 Animar a alguien ¿No es interesante cómo siempre parece sentirte mejor después de ayudar a alguien a sentirse mejor? Ya sea que llame a un amigo, escriba algunas palabras amables en una tarjeta o en un mensaje de texto, tomarse un minuto para ayudar a alguien puede mejorar rápidamente su estado de ánimo.</p>	<p>24 Respiración Cuadrada (4-4-4 respiración) Inhala mientras cuentas hasta 4, luego mantén la respiración mientras cuentas hasta 4 y luego exhala mientras cuentas hasta 4. Haz esto 10 veces mientras liberas el estrés de tu cuerpo.</p> 	<p>25 Celebración del Título IX Flo Hyman fue un jugador de voleibol que ganó una medalla de plata en los Juegos Olímpicos de 1984. Usando una pelota de voleibol o un globo, trabaje con un compañero para mantener el ritmo. Debes alternar golpes.</p> 
<p>26 Caminar y hablar Da un paseo con tus padres o un adulto que te cuide sobre qué hacer si te acosan o ves a alguien siendo acosado.</p>	<p>27 Enfoque de grupo de alimentos ¿Cuál es un grupo de alimentos en el que puedes hacerlo mejor hoy? ¿Esta semana?</p>	<p>28 Refrescarse Para calmar una cabeza caliente, cuente hasta 10 y respire lenta y profundamente entre cada número. Esta técnica simple puede ayudar a controlar su temperamento y cortocircuitar un fusible rápido.</p>	<p>29 Celebración del Título IX Earlene Brown fue la primera mujer estadounidense en ganar una medalla en lanzamiento de peso (1960). Actividad de lanzamiento a distancia: Lance una pelota o frisbee 10 veces. Marca tu distancia y intenta igualar o superar tu distancia en cada lanzamiento. ¡Mide tu distancia final para celebrar cómo lo hiciste!</p> 	<p>30 Carrera a pie Elige una distancia y desafía a un amigo a una carrera de marcha rápida. ¡No correr!</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>	

Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)

<https://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/activity-calendars.aspx>