

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Observancias Nacionales de Salud: <ul style="list-style-type: none"> El Mes Nacional de Cortesía El Mes Nacional de la Concientización sobre el Autocuidado El Mes Nacional de Prevención del Suicidio Frutas y verduras: el mes más importa El Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil El Mes Nacional de Concienciación sobre el Yoga 						
6 ¡Concurso de Planchas! ¿Cuánto tiempo puedes mantener una posición de plancha? ¡Reta a alguien en casa a un concurso!	7 Labor Day Pregúntele a alguien en casa cómo podría ayudar con las tareas domésticas.	8 ¡Desafío de Equilibrio! ¿Puedes mantener el equilibrio en 3 puntos de contacto? 2? 1? ¿Cuánto tiempo puede mantener el equilibrio en cada uno?	9 ¡Sigue Corriendo! Trota o corre durante 5 minutos. Estire los brazos y cuente hasta 30. Estire las piernas y cuente hasta 30. ¿Cómo se sintió después de correr en comparación con cómo se sintió después de estirar?	10 ¡Intentalo! Pruebe una nueva fruta o verdura. Cuéntanos qué era: dibuja o escribe. ¿Te gustó?	11 ¡Los pulmones son para respirar! Haz 30 saltos de rana y luego 30 abdominales. Encierra en un círculo cuál te hizo respirar con más dificultad.	12 Tiempo Familiar Sal a caminar con tu familia.
13 Día de los Abuelos Llame o FaceTime a un abuelo o persona mayor que conozca. Pregúntele algo que hayan aprendido sobre la salud.	14 ¡Sé Creativo! Crea el mismo objetivo que el 4. ¡Crea un tiro con truco! ¿Hay otros juegos que puedas crear? Enséñele uno a alguien.	15 ¡Mantente Hidratado! Trate de beber más agua hoy que es el día 3. Grabar marcas de conteo para realizar un seguimiento. Sientes ¿mejor?	16 ¡Batir su Récord! Registra cuántos saltos puedes hacer en 30 segundos. ¿Batiste tu puntuación anterior?	17 Búsqueda de Cardio Camina de regreso al mismo árbol que el quinto. Galopa o salta en el camino de regreso. ¿Qué hizo que tu corazón latiera más rápido?	18 ¡Fiesta de Baile! ¡Enciende la música y crea un baile! ¿Fue rápido o lento?	19 Malabares con bolsas de Compra Encuentra 3 bolsas de plástico para la compra. Intente lanzar y atrapar uno entre su mano izquierda y derecha. Luego prueba con 2 bolsas. ¿Cuánto tiempo puede mantener 3 bolsas de compra en el aire?
20 ¡Sé el Profesor! Enséñele a alguien a saltar o galopar. ¿Fue difícil enseñar a alguien más?	21 ¿Cuál es tu Favorito? Elija su deporte o juego favorito. Juega solo o con alguien en casa.	22 ¡Primer día de otoño! Intenta comer una manzana hoy. ¿Qué tipo de manzana es tu favorita?	23 Gratitud Enumere 3 cosas por las que está agradecido. Si es una persona, dígaselo.	24 ¡Los lugares a los que irás! ¿Puede acelerar los latidos de su corazón dando saltos o saltando? ¿Puede aumentar la distancia yendo en línea recta, en curva o en zigzag?	25 El Excelente Aire Libre ¿Cuántos minutos estuviste afuera hoy? ¿Más o menos de lo habitual? ¿Por qué? Escríbelo.	26 TV Rastreador ¿Cuántos minutos miraste televisión hoy? Escríbelo.
27 Exterior > TV ¡Hoy, asegúrese de estar afuera más de lo que ve la televisión hoy!	28 ¡Retarte a ti mismo! ¿Registra la cantidad de saltos que puedes hacer en 30 segundos? ¿Batiste tu puntuación anterior?	29 Postura del árbol Equilibrio sobre una pierna. Doble la otra pierna y lleve el pie a la rodilla. Estire alto y toque las manos por encima de su cabeza. ¿Qué tipo de árbol eres?	30 ¡Celebrar! ¿Cumpliste tu objetivo este mes? ¡Celebre su éxito eligiendo su actividad favorita del calendario y repitiéndola!	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 la Salud (SHAPE America) https://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/activity-calendars.aspx		