

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>1 Restablecer el domingo Cree un plan para preparar su mente y cuerpo para la semana. Incluya un horario para dormir, un plan de hidratación y un tiempo sin pantallas.</p>	<p>2 Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración. Mira este video.</p>	<p>3 Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración. Mira este video.</p>	<p>4 4 Paredes Haz cada ejercicio de frente a una pared de la habitación por 30 segundos: deslizamiento lateral, grapevine a la izquierda y derecha, golpes con base amplia, saltos verticales.</p>	<p>5 Desintoxicación del aparato ¿Puedes sobrevivir sin tu teléfono, computadora, televisión o internet? Tratar de no usar estos aparatos por dos horas.</p>	<p>6 Día Nacional del Globo de Agua ¡Llene algunos globos de agua y juegue afuera hoy!</p>	<p>7 Día Nacional de Disc Golf Practique su lanzamiento de frisbee con un amigo o busque un campo de golf de disco en su área.</p>
<p>8 Restablecer el domingo Crea un día "Tech-tox" para ti. ¡Esto es una desintoxicación tecnológica! Haga un plan el sábado para desconectarse de todos los dispositivos tecnológicos hoy.</p>	<p>9 Minuto Consciente Completa un bostezo falso y di "ahhh". Respire lenta y profundamente durante 1 minuto. Repita el proceso antes de concentrarse en sus tareas hoy.</p>	<p>10 Flexiones Haz tantas flexiones como puedas desde una posición de plancha o desde una posición de plancha modificada sobre tus rodillas. Descanse 10 segundos y vuelva a intentarlo 3 veces.</p>	<p>11 Sal Afuera Pasa tiempo con la familia o amigos hoy. Deja el celular en casa y sal a caminar.</p>	<p>12 ¡Baile divertido! Intenta este entrenamiento de danza 8 golpes de puño saltando 4 grapevine a la derecha 4 grapevine a la izquierda 8 golpes de puño saltando. Repite Canción sugerida: "Party Rock" by LMFAO</p>	<p>13 Lanza una moneda el viernes Cabezas- Realiza 10 Supermans para practicar levantarte de tu toalla de playa. Cola- Realiza una sentadilla en V para salir de estar enterrado en la arena.</p>	<p>14 Gradas En las gradas de la escuela trota de arriba a abajo. ¿Cuántas veces lo puedes hacer sin parar? Si no hay gradas usa las escaleras o trota colina arriba.</p>
<p>15 Día Nacional de la Relajación ¡Sorprenda a sus guardianes haciendo algunas tareas adicionales el sábado, para que todos puedan RELAJARSE como familia hoy!</p>	<p>16 Minuto Consciente En un atletico posición, respire profundamente durante 1 minuto. Inhale y levante los brazos frente a usted. Exhala y baja los brazos a los costados.</p>	<p>17 Sentadillas Haz 10 sentadillas con una postura atlética y buena forma. (Cabeza y pecho hacia arriba, empuja tus calcañar) Descanse 10 segundos y vuelva a intentarlo 3 veces.</p>	<p>18 Tabata Sentadillas con salto por 20 segundos. Descansa por 10 segundos. 8 series.</p>	<p>19 Cardio y Estiramiento Corre en el sitio por 30 segundos, luego estira las piernas por 10 segundos más. Repite 3 veces. Haz la pose de sentadilla yogui.</p>	<p>20 Lanza una moneda el viernes Cabezas- Practica tus movimientos de natación estilo libre sobre tu vientre 30 veces. Cola- Practica tu brazada de pecho en el suelo 30 veces.</p>	<p>21 Saltos Laterales Salta de lado a lado sobre una línea imaginaria. Haz tantos como puedas por 20 segundos. Descansa por 10 segundos y repite.</p>
<p>22 Día nacional de contar un chiste Investiga 5 chistes o crea 5 propios. ¡Entonces dígalos a 5 personas diferentes!</p>	<p>23 Amo el día de mis pies Práctica un movimiento de baile elegante para demostrar tu coordinación. Masajeo sumerja sus pies para cuidar sus pies.</p>	<p>24 Doblado sobre filas Use una mancuerna o un galón de agua / leche, inclínese y tire del peso hacia su pecho 10 veces con cada brazo. Descansa. Repite 3 veces</p>	<p>25 Patinadores Salta a la derecha, lleva el pie izquierdo hacia atrás con rodillas flexionadas y el cuerpo. Repite a la izquierda. Hazlo por 30 segundos.</p>	<p>26 Pausa para gracias Pare por algunos minutos cuando estás ocupado y piense en 5 cosas que agradeces.</p>	<p>27 Día Nacional del Simplemente porque Dar una carrera rápida a la casa de un amigo o vecino para decirle uno o más cumplidos. ¡Es el Día Nacional del Simplemente porque!</p>	<p>28 A la Pista Corre en las rectas y camina en las curvas. Hazlo por 10 vueltas. Trae música para motivarte.</p>

<p>29 Prepararse los domingos 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.</p>	<p>30 Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración. Mira este video.</p>	<p>29 Cardio y Yoga Hacer unEjercicio cardiovascular de su elección durante 10 segundos hoy. Prueba lo mismo con tu pose de yoga favorita diez veces hoy.</p>	<p>Observancias Nacionales August 7 – Día Nacional del Jugar al Aire Libre August 27- Día Nacional del Simplemente porque -Mes de la seguridad y la salud ocular de los niños -Mes Nacional de Concientización sobre la Inmunización</p>	<p>SHAPE América 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 terminar con estiramientos de enfriamiento que ayudan a reducir los dolores y a evitar lesiones. ¡Disfruta de los ejercicios!</p>
---	---	---	---	--

Reproducido bajo autorización de la Sociedad de Educadores de la Salud y la Educación Física (SHAPE América por sus siglas en inglés) <http://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/activity-calendars.cfm>