

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>Observancias Nacionales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes Nacional de la Cortesía</li> <li>Mes Nacional de la Concientización sobre el Cuidado Personal</li> <li>Mes Nacional de Prevención del Suicidio</li> <li>Frutas y Verduras – Mes de lo que Más Importa</li> <li>Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil</li> <li>Mes Nacional de Concientización sobre el Yoga</li> </ul>			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. <a href="#">Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)</a>		<b>1 Reto de Estiramiento</b> Dobra tu cuerpo para formar cada letra de septiembre. Toma nota de dónde sientes el estiramiento.	<b>2 Día Nacional de Jugar al Aire Libre</b> Cree su propio circuito al aire libre para incluir un ejercicio de cada categoría: sentadilla, bisagra, estocada, empujar, jalar, cargar, correr.
<b>3 Registrarse</b> ¿Cómo le va en el cumplimiento de su objetivo de actividad física a partir de finales de agosto? ¿Necesitas ajustarlo para que sea un objetivo que puedas cumplir?	<b>4 ¡Día del Trabajo!</b> Juega tu juego favorito. Identificar qué habilidades motoras se utilizan.	<b>5 Celebra el Mes Nacional del Libro</b> Elige un libro de la biblioteca. Anota tus pensamientos mientras lees el libro.	<b>6 Bienestar Mental y Emocional</b> Cree un plan personal de bienestar mental/emocional para el período/semestre de calificaciones.	<b>7 ¡Presentarte!</b> Preséntate a por lo menos 3 nuevos compañeros de clase. Comparta un rasgo interesante que tenga.	<b>8 ¡Estira tu camino de regreso a la escuela!</b> Completa cinco estiramientos para la espalda baja después de la escuela hoy.	<b>9 Hombre fuerte</b> Realiza 5 ejercicios de hombre fuerte (es decir, carga del granjero, jalar la cuerda brazo sobre brazo, saco de arena sobre la barra y balón medicinal sobre el hombro)
<b>10 Incorporar Bienestar</b> Encuentre una nueva actividad física para agregar a su rutina mensual.	<b>11 Estocadas todo el día</b> Enfoque de movimiento: ¿De cuántas maneras puedes lanzarte? Embestida en todas las direcciones. Lunge con cada pierna hasta una caja de 6" 10 veces.	<b>12 Forma apropiada</b> Aprenda cómo detectar correctamente los ejercicios y qué ejercicios deben detectarse, para que pueda ayudar a detectar a los compañeros de ejercicio cuando sea necesario.	<b>13 Bienestar físico</b> Cree un plan personal de actividad física para el período/semestre de calificaciones.	<b>14 ¡Fiesta de baile!</b> ¡Organiza una fiesta de baile improvisada hoy con tu familia o amigos, o solo!	<b>15 ¡Movilidad es Flexibilidad en Acción!</b> Realice cinco de sus estiramientos favoritos, cada uno durante 15 segundos. Luego repita cada uno una vez más, tomando nota de las diferencias.	<b>16 ¡Deportes!</b> Realiza 6 ejercicios que fortalecen el core para el rendimiento deportivo. Los ejemplos incluyen: med ball rotation, Push press, tablón y chuletas de madera.
<b>17 Abogacía</b> ¿Qué puede hacer para recomendar a sus amigos y familiares que aumenten su actividad física?	<b>18 Calentamiento Dinámico</b> Elija movimientos para calentar su cuerpo para su entrenamiento. Use el protocolo RAMP: aumente la temperatura corporal, active y movilice los músculos y las articulaciones, y aumente el potencial de un movimiento de ejercicio exitoso.	<b>19 ¡Cumplidos!</b> Felicite a un compañero de clase que necesita un impulso hoy.	<b>20 Bienestar Intelectual</b> Crear un plan personal de bienestar intelectual/educativo para el período/semestre de calificaciones.	<b>21 ¡Celebre sus triunfos!</b> ¡Haz una lista de todas las cosas de las que estás orgulloso y que has logrado!	<b>22 Toma una clase de yoga</b> Toma nota de los movimientos que puedes añadir a tu rutina de flexibilidad.	<b>23 Sábado de Septiembre</b> Realiza 10 repeticiones de un ejercicio por cada letra en septiembre. (es decir, Superman, estiramiento de estocada extendida, sentadillas de pulso, dedos de los pies a la barra, etc.)
<b>24 Investigaciones</b> ¿Cuántos minutos de actividad física se recomienda a nivel nacional para una persona cada día?	<b>25 Movimiento de espejo</b> Párese frente a su amigo y intente imitar los movimientos del otro. Aumente la distancia entre usted y luego la velocidad de los movimientos.	<b>26 Gratitud</b> Comienza el día con gratitud. Agradece a la primera persona que veas por algo bueno que haya hecho.	<b>27 Equilibrio de su bienestar</b> revise sus dimensiones de bienestar para determinar cómo cada una contribuye al equilibrio de todas ellas.	<b>28 Reflexionar y reevaluar</b> ¿Cómo va el año escolar? ¿Qué le gusta? ¿Qué te desafía? ¿Hay algún cambio que hacer para tener el año más exitoso?	<b>29 Estiramiento atento</b> Mientras realiza sus estiramientos, tómese el tiempo para sentir cómo se estira cada músculo. Relájate y respira con cada estiramiento.	<b>30 30 por 30</b> Realiza 30 ejercicios, repartidos a lo largo del día. Elija tres ejercicios diferentes, cada hora, durante 10 horas.