

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1 Palabra Clave Al ver la TV cada vez que escuches las palabras clave haz 10 jumping jacks. <u>Palabra clave:</u> nuevo año.	2 Elimine el estrés para el éxito Pregúntele a un miembro de la familia cuál es su forma favorita de eliminar el estrés y únase a ellos en esa práctica. Las ideas incluyen actividad física, yoga, respiración, hablar con amigos, etc.	3 Antes de acostarse En una postura acostada, pon tus manos en la barriga y pon atención en como se mueve la barriga con tu respiración.	4 Mejor Respiración puede ayudar a calmar nuestra mente y cuerpo. Respire profundamente por la nariz y mantenga la posición mientras cuenta hasta cuatro. Luego exhale por la boca y cuente hasta cuatro. Repetir.	5 Conjunto de circuitos Realizar cada 3 veces: 10 flexiones 10 sentadillas con salto 10 filas dobladas	6 Pose Sentados adelante plegado Mantenga la posición durante 1-3 minutos de respiración profunda que va más profundamente en la pose. Descansar si es necesario. 	7 Tiempo de collage Crea un collage de citas / palabras inspiradoras
8 Lanza una moneda Cabeza: Realiza 3 saltos de tijera cada vez que te levantes. Cola: Realice 3 rodillas de pie hasta los codos justo antes de sentarse, todo el día.	9 Domingo para preparar Haga una cosa hoy para ayudarlo a prepararse para la semana. Ejemplos: -Empaca tu mochila- Revisa tu tarea- Ecoge tu ropa para la semana.- Ponga su desayuno	10 Muévelo el lunes BAILE - BAILE - BAILE con su canción favorita mientras se prepara o se cepilla los dientes	11 Un Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.	12 Conjunto de circuitos Realizar cada 3 veces: 10 Eructos 10 Estocadas caminando 10 Escaladores de montaña	13 Pose de Estocada Inferior Mantenga la posición durante 30-60 segundos, respirando profundamente. Cambia de pierna y repita. 	14 Te lo mereces Escribe afirmaciones personales.
15 Lanza una moneda Cabeza: En cada comida, haz tantas flexiones como puedas sin parar. Cola: En cada comida, haz tantas sentadillas como puedas sin parar.	16 Rastreo de Ejercito Colocar boca abajo descansando en sus antebrazos. Arrastrarse a través del cuarto arrastrando su cuerpo como si se está moviendo debajo del alambre de púas.	17 Recargarse No uses tecnología por dos horas antes de acostarse. ¿Duermes mejor? Día de Martin Luther King, Jr.	18 Una pausa musical Pon tu canción favorita, acuéstate y cierra los ojos. ¿Cómo te sientes después de la canción?	19 Conjunto de circuitos Realizar cada 3 veces: 10 saltos de caja (pasos hacia arriba) 10 CurlUps 10 Inmersiones en banco/silla Sostenga una plancha de 10 segundos 10 veces	20 Patadas de Momia Cruza los brazos de derecha a izquierda mientras saltas y pateas los pies de izquierda a derecha. 	21 Organizar Limpie tu locker, pupitre o cuarto. Un espacio organizado puede hacerte sentir mejor.
22 Lanza una moneda Cabeza: Realice una sentada en la pared durante 30 segundos, descanse y luego nuevamente durante 20 segundos. Cola: Realice una plancha alta durante 30 segundos, descanse y luego nuevamente durante 20 segundos.	23 Reto de core Plancha 10 segundos 10 abd cortos 10 abdominales Repite 5 veces sin descansar.	24 Mantenerse hidratado Tómese el tiempo para beber 8 vasos de ocho onzas de agua diariamente. Al fin del día, ¿Cómo te sientes?	25 Un Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.	26 Cardio y Yoga Haz un ejercicio cardiovascular de tu elección por 5-10 min, luego haz las tres poses de yoga manteniendo cada una por 30 segundos antes de cambiar.	27 Manos y Rodillas Actitud del Balance Mantenga la posición durante 30-60 segundos, cambie de lado y repita. 	28 Los cumplidos importan Haz un cumplido. Solo se necesita una oración.
29 Lanza una moneda Cabeza: Elija un ejercicio para la parte inferior del cuerpo que le ayude a saltar más alto. Hazlo 20 veces. Cola: Elija un ejercicio para la parte superior del cuerpo que le ayude a colocar una caja en un estante alto. Hágalo 20 veces.	30 Elevación de Hombros Eleva el hombro izquierdo 10 veces. Repite con el derecho 10 veces.	31 Brincar Salta la cuerda tan rápido como puedas por 1 minuto. Descansa por 1 minuto. Repite 6-8 veces.	CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD Mes Nacional del Donante de Sangre Imágenes prestadas de www.forteyoga.com Reproducido bajo autorización de la Sociedad de Educadores de la Salud y la Educación Física (SHAPE América por sus siglas en inglés)		SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar se acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ser seguido por tramos de enfriamiento que ayudan a reducir el dolor y evitar lesiones.	

