

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Observancias Nacionales de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mes Nacional de la Nutrición Mes de la historia de las mujeres 3rd – 4th Día Nacional de Desconexión (de sol a sol) 13th Día Nacional del Buen Samaritano <p>Imágenes de yoga de www.forteyoga.com</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> <p>Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)</p>	<p>1 ¡Juega a atrapar! Sal afuera y juega a atrapar con un amigo.</p>	<p>8 Postura de la caña de azúcar Mantén la postura de la caña de azúcar durante 30 segundos de cada lado.</p>	<p>3 Balanza de tiza en la acera Dibuja diferentes tipos de líneas en el suelo con tiza. Camine a lo largo de ellos un pie delante del otro en equilibrio. Día Nacional de Desconexión comienza al atardecer</p>	<p>4 Estiramiento de la mañana Despiértate y estírate durante 5 minutos. El Día Nacional de Desconexión termina al atardecer</p>	
<p>5 Búsqueda de tesoros Vaya a una búsqueda del tesoro en su patio trasero.</p>	<p>6 Receta Saludable Escriba su propia receta saludable. ¡Asegúrate de incluir ingredientes e instrucciones!</p>	<p>7 Fiesta de baile Organice una mini fiesta de baile con su(s) canción(es) favorita(s)</p>	<p>8 Escribir una carta Escriba una carta escrita a mano a un amigo/familiar y envíela por correo.</p>	<p>9 Desafío de saltar la cuerda Aprende un nuevo truco para saltar la cuerda.</p>	<p>10 8 locos 8 saltos 8 saltos 8 saltos de rana 8 saltos verticales (tan alto como puedas) Repetir 3 veces</p>	<p>11 Alimentación saludable Deja la comida chatarra durante una semana.</p>
<p>12 Paseo por la naturaleza Tome un paseo en el parque con miembros de la familia.</p>	<p>13 Desafío del agua En lugar de beber jugo o refrescos, beba agua hoy. ¡Intenta agregar fruta fresca a tu agua! Día Nacional del Buen Samaritano</p>	<p>14 Encuentra tu calma Encuentra un lugar tranquilo y siéntate con los ojos cerrados. Practica respirar profundamente durante 2 minutos.</p>	<p>15 Hechizo de ejercicio Para cada letra de tu nombre, encuentra un ejercicio que comience con esa letra. ¿Buscas un desafío? Intente deletrear su nombre y apellido.</p>	<p>16 Minuto consciente Durante 60 segundos, despeja tu mente y concéntrate solo en tu respiración. Si tu mente comienza a divagar, regresa tu atención a tu respiración.</p>	<p>17 Palabras clave Cada vez que escuche las palabras clave, complete 10 saltos de tijera. <u>Palabras clave:</u> verde, Día de San Patricio, suerte, duende</p>	<p>18 Cha Cha Slide ¡Haz el Cha Cha Slide con DJ Raphi!</p>
<p>19 Creación de batidos ¡Crea un batido delicioso para niños! ¿Te sientes atrevido? ¡Añade una pizca de espinacas!</p>	<p>20 Juego de lava ¡Crea tu propio juego The Floor is Lava! ¡Use este recurso para ayudar a obtener algunas ideas creativas para su propio juego!</p>	<p>21 Llamada de abuelos ¡Llama a un abuelo para saludarlo! Pregúntales sobre un recuerdo favorito que hayan tenido contigo. Comparte tu recuerdo favorito también.</p>	<p>22 Compruébalo tú mismo Haz 1 acto de cuidado personal. Lea su libro favorito, camine o vea su programa favorito.</p>	<p>23 Día de la fruta ¡Corta una pieza de fruta conscientemente hoy! Cierra los ojos, huele la fruta, toma un pequeño bocado y saborea los dulces sabores mientras llenan tus papilas gustativas.</p>	<p>24 ¡Tiempo de ejercicio! ¡Crea tu propia actividad física! Elija 3 actividades físicas, decida cuántas hacer de cada una y luego siga haciendo cada serie de tres actividades durante 3 minutos.</p>	<p>25 Reto físico Completa uno de estos desafíos físicos con tu familia y amigos. ¿Cuántos desafíos puedes hacer con éxito?</p>
<p>26 Traza Traza las letras del alfabeto en el aire con la mano derecha y luego con la izquierda. Luego traza las letras con tu pierna derecha e izquierda mientras estás sentado en el suelo.</p>	<p>27 Limpieza de cangrejos ¡Ordena mientras caminas como un cangrejo! Lléve artículos sobre su barriga por la habitación para guardarlos.</p>	<p>28 Salto vertical Salta lo más alto que puedas durante 30 segundos. Repetir.</p>	<p>29 Diario Antes de acostarte, tómate un tiempo para leer un libro o escribir algo por lo que estés agradecido en un diario.</p>	<p>30 Construir un fuerte Construye un fuerte usando todos tus artículos favoritos con familiares y amigos</p>	<p>31 Paseo por la naturaleza Dar paseos por el parque con miembros de la familia.</p>	