

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Observancias nacionales de salud: Mes Nacional de Concientización sobre la Vacunación Mes de la protección solar en verano</p> <p><small>Reproducido con autorización de la Sociedad de Educadores de Salud y Educación Física. (SHAPE America)</small></p>		<p>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.</p>		<p>1 Rayuela Dibuja un tablero de rayuela en la entrada o en la acera y juega a este juego clásico con un amigo o familiar.</p>	<p>2 Danza Del Espejo Danza del espejo con pareja. Pongan algo de música y miren unos a otros. Un compañero dirige y el otro imita y hace los mismos movimientos.</p>	<p>3 Últimos días de entrenamiento de verano 5 Burpees 10 saltos de rana 10 pasos de pato</p>
<p>4 Aliento de serpiente Inhale lentamente por la nariz y exhale por la boca produciendo un sonido silbante como el de una serpiente.</p>	<p>5 Varada El ejercicio 5-4-3-2-1 te lleva de vuelta al momento presente a través de todos tus sentidos. Observa 5 cosas que puedas ver, 4 sensaciones que puedas sentir, 3 sonidos que puedas oír, 2 cosas que puedas oler, 1 cosa que puedas saborear.</p>	<p>6 Baile de verano Crea un baile grupal a partir de una canción popular del verano.</p>	<p>7 Ciudad de patadas 20 patadas laterales 20 patadas frontales 20 patadas traseras</p>	<p>8 Regreso a la escuela Piensa en los juegos y actividades que se avecinan en las clases de Educación Física para el nuevo año escolar. ¿Qué es lo que más esperas?</p>	<p>9 Reto de Saltar la Cuerda Aprende un nuevo truco de saltar la cuerda.</p>	<p>10 Prueba los melocotones Los melocotones son una fruta de verano y agosto es una de las mejores épocas para conseguir melocotones frescos. ¿Has probado los melocotones antes?</p>
<p>11 Recursos de Salud Encuentre en Internet tres recursos de salud creíbles para un estilo de vida sano</p>	<p>12 Hazlo mejor Da 10,000 pasos cada día durante una semana</p>	<p>13 Nuevos amigos Una vez que comience la escuela, busque un nuevo amigo con quien hablar en el autobús escolar.</p>	<p>14 Baile del hula hula ¡Baila tu canción favorita mientras haces hula hula!</p>	<p>15 Palabras positivas ¡Di 5 palabras positivas para describirte frente al espejo antes de afrontar el día!</p>	<p>16 Locomoción Desarrollar una secuencia de movimiento que constara de al menos 5 habilidades locomotoras. -correr, saltar, brincar, galopar, deslizarse, saltar, etc</p>	<p>17 Activos juntos Realiza tu actividad física favorita, como andar en bicicleta, con un amigo o familiar.</p>
<p>18 Dormir Bien Asegúrese de dormir lo suficiente.</p>	<p>19 Escaneo Corporal Dirija su atención a varias partes de su cuerpo y dedique de 10 a 30 segundos a cada parte (por ejemplo, dedos de los pies, plantas de los pies, parte superior de los pies). Observa la tensión, el hormigueo, la presión, el dolor o las texturas.</p>	<p>20 Movimientos del zoológico Camina, corre, galopa o salta como los diferentes animales que hay en el zoológico local. Habla sobre las diferentes formas en que se mueven los animales de clima cálido y los de clima frío.</p>	<p>21 Hidratarse Bebe agua a lo largo del día. Lleva un registro de cuántos vasos bebes (intenta beber al menos entre 6 y 8 vasos en total).</p>	<p>22 Llevar un diario Antes de acostarte, tómate un tiempo para leer un libro o escribir en un diario algo por lo que estés agradecido.</p>	<p>23 Limbo Coge un palo de escoba y haz que dos personas lo sostengan. Túrnense para pasar por debajo del palo arqueándose hacia atrás. Baja el palo después de cada pasada exitosa.</p>	<p>24 Ranas Musicales Este juego es como las sillas musicales, excepto que los jugadores saltan como ranas y se sientan en nenúfares (almohadas).</p>
<p>25 Paseo por la naturaleza Salga a caminar por el parque con miembros de la familia.</p>	<p>26 Mantenga una pose Comience con las rodillas y las manos apoyadas en el suelo. Levante las caderas hasta que las piernas y los brazos estén rectos y su cuerpo parezca una "V" invertida. Relaje la cabeza. Mantenga la postura y respire profundamente. Mantenga la postura durante 20 segundos y repita.</p>	<p>27 4 Paredes Mire a cada pared de una habitación y haga un ejercicio diferente durante 30 segundos: movimiento lateral - vid hacia la izquierda y luego hacia la derecha - golpes en posición amplia - saltos verticales</p>	<p>28 Loco 8's 8 saltos de tijera 8 saltos largos 8 saltos de rana 8 saltos verticales (lo más alto que puedas) Repite 3 veces</p>	<p>29 Etiqueta Piedra Papel Tijera Juega a piedra, papel o tijera con tus pequeños y haz que el perdedor se quede congelado mientras el ganador corre hacia la siguiente persona. Una vez que tus hijos jueguen y ganen, pueden descongelarse y correr a buscar a otra persona con quien jugar nuevamente.</p>	<p>30 Establecer una meta Establece una meta positiva para el día. ¿Qué te gustaría lograr hoy?</p>	<p>31 Encuentra tu calma Busca un lugar tranquilo y siéntate con los ojos cerrados. Practica la respiración profunda durante 2 minutos.</p>