

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Observancias nacionales de salud: Mes Nacional de Concientización sobre la Inmunización Mes de Protección Solar en Verano</p> <p>Reproducido con autorización de la Sociedad de Educadores de Salud y Educación Física (SHAPE America)</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 Vitamina C Coma frutas ricas en vitamina C (guayaba, naranja, papaya, etc.).</p>	<p>2 Danza Del Espejo Danza del espejo con pareja. Pongan música y miren al otro. 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 Diario Crea un diario en el que registres un recuerdo positivo de tu día. ¿Puedes recopilar más de 20 recuerdos importantes?</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 Patada Ciudad 20 patadas laterales 20 patadas frontales 20 patadas hacia atrás</p>	<p>8 Regreso a la escuela Piense 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 Desafío de saltar la cuerda Aprende un nuevo truco de saltar la cuerda.</p>	<p>10 Sin Pantallas Pase una tarde/noche sin pantalla y recárguese escuchando música relajante.</p>
<p>11 Recursos de Salud Encuentre en Internet tres recursos de salud confiables para un estilo de vida saludable.</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 Mentoría Juega con niños más pequeños. Enséñales un juego que te guste.</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 locomotrices. -correr, saltar, brincar, 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 Duerme Bien Asegúrese de dormir lo suficiente.</p>	<p>19 Escaneo corporal Dirige tu atención a distintas partes de tu cuerpo, dedicando entre 10 y 30 segundos a cada una (por ejemplo, los dedos de los pies, la planta de los pies y la parte superior de los pies). Observa la tensión, el hormigueo, la presión, el dolor o las texturas.</p>	<p>20 Objetivos SMART Crea metas S.M.A.R.T a corto y largo plazo que esperas lograr este año escolar relacionadas con tu salud.</p>	<p>21 Hidratar 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 Diario Antes de acostarte, tómate un tiempo para leer un libro o escribir algo por lo que estés agradecido en un diario.</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 Desafío Hoy, junto con familiares y amigos, completa un desafío físico con elementos que tengas en casa. ¿Puedes completar los 82? ¡Desafíos físicos! - #1 (el zapato) - Actividad de educación física en casa/escuela</p>
<p>25 Paseo por la naturaleza Dar paseos 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 hacia 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 Refrigerio saludable Crea una receta saludable de refrigerio para compartir con tu familia.</p>	<p>30 Pon 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>