

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Un objetivo WOW es un objetivo que establece para completar dentro de una semana. Establezca una meta dentro de una semana (WOW) para cada semana. Escríbalo en el espacio a continuación:	1 Comience con gratitud Haz una lista de 3 personas que son importantes para ti. Piensa en las personas que hacen que el mundo sea mejor porque están en él.	2 Cambialo Cambia el orden de los ejercicios en tu rutina de fitness. Sé consciente de cómo te hace sentir.	3 ¡Fiesta de baile! Prueba esta rutina de baile con cualquier canción: 8 puñetazos saltando, 4 parras a la derecha, 4 parras a la izquierda, 8 puñetazos saltando. Repetir. O, Sigue este baile a la Dinamita.	4 Difundir la Salud Comparta con un amigo o familiar un consejo de acondicionamiento físico para ayudarlos en su viaje de acondicionamiento físico.	5 Recogida de basura Sal a caminar con un padre/tutor o amigos y trae una bolsa de basura. Recoge la basura que veas a lo largo de tu caminata.	6 Día Nacional de Jugar al Aire Libre Organice un divertido día de juegos al aire libre con familiares y amigos. ¡Usa las habilidades y los conocimientos de fitness que aprendiste en educación física!
7 WOW Goal Reflexione sobre su meta WOW y establezca una nueva meta para la semana o mantenga la misma.	8 Positiva Charla con uno mismo Mírate en el espejo y piensa o di 3 cosas que te gustan de ti.	9 Día Nacional de los Zurdos Pruebe una actividad como jugar a la pelota o cepillarse los dientes con su mano no dominante	10 Día Nacional del Perezoso Realice 10 sentadillas diddy (o no) y luego relájese.	11 Contar sentadillas Cuente cuántas veces hoy realiza un movimiento en cuclillas: sentarse, recoger, saludar a las mascotas, etc.	12 Día del brazo 10 fondos de tríceps 10 flexiones de brazo ancho 10 flexiones de diamantes Completa 1-2 rondas	13 Desafío de sentarse en la pared Desafía a un amigo o familiar a un concurso de sentarse en la pared. ¿Cuántos segundos puedes sostenerlo?
14 WOW Go! Reflexione sobre su meta WOW y establezca una nueva meta para la semana o mantenga la misma.	15 Cualidades Haz una lista de 3 cualidades que te gustarían en un amigo/pareja. Luego 3 cualidades que no te gustarían en un amigo/pareja. ¿Cómo se relacionan con sus valores/creencias?	16 El rastreador Recargue energías para su entrenamiento haciendo un seguimiento de sus macronutrientes hoy.	17 ¡Simplemente porque! Llame, envíe un mensaje de texto o corra rápidamente a la casa de un amigo para decirle uno o más cumplidos, ¡solo porque sí!	18 Ejercicio de pareja Con un amigo o familiar, cree seis ejercicios que puedan realizar juntos y que ambos disfruten. Haz cada ejercicio 15 veces.	19 Día de la pierna 20 sentadillas 15 sentadillas con salto 10 estocadas (cada pierna) Completa 2-3 rondas	20 ¡Para el tiempo! Complete lo siguiente lo más rápido posible: 25 saltos, 20 sentadillas, 15 abdominales, 10 flexiones.
21 WOW Go! Reflexione sobre su meta WOW y establezca una nueva meta para la semana o mantenga la misma.	22 Relajación muscular Encuentre un lugar tranquilo y seguro para acostarse. Prueba esta relajación muscular . ¿Cómo te hizo sentir?	23 AMRAP Completa tantas rondas como puedas (AMRAP) de un circuito de fitness en 10 minutos.	24 Tabata Saltos de tijera 20 segundos de trabajo 10 segundos de descanso 8 rondas	25 Bíceps Realice un seguimiento de toda la actividad física que hace hoy que utiliza sus bíceps.	26 Lanza una moneda Cabezas- Equilibrio sobre un pie por 30 cada uno. Tails- realiza una tabla de 30 segundos..	27 Fuerza inteligente Elija un ejercicio para fortalecer su núcleo y realice tres series de 15 repeticiones.
28 WOW Goal Reflexione sobre su meta WOW y establezca una nueva meta para la semana o mantenga la misma.	29 Dejar una nota Deje una linda nota para que un amigo o familiar la encuentre hoy. Ejemplo: "Estoy agradecido de tenerte como amigo".	30 ¡Control de postura! Comprueba tu postura antes, durante y después de cada serie y siente cómo mejora tu respiración y confianza.	31 ¡Celebrar! ¿Cumpliste tu objetivo? Célebalo haciendo 10 de tus ejercicios favoritos. Si no, reflexiona e inténtalo de nuevo el próximo mes!	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. Observancias Nacionales de Salud: August 6 - Día Nacional de Jugar al Aire Libre August 9 - Día Nacional de los Zurdos August 10 – Día Nacional del Perezoso -Mes de la Salud y Seguridad de los Ojos de los Niños -Mes Nacional de Concientización sobre Vacunación		

