

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>1 Palabra Clave</b> Al ver la TV cada vez que escuches las palabras clave haz 10 jumping jacks. <u>Palabra clave:</u> nuevo año.	<b>2 Elimine el estrés para el éxito</b> 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.	<b>3 Antes de acostarse</b> En una postura acostada, pon tus manos en la barriga y pon atención en como se mueve la barriga con tu respiración.	<b>4 Mejor Respiración</b> 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.	<b>5 Conjunto de circuitos</b> Realizar cada 3 veces: 10 flexiones 10 sentadillas con salto 10 filas dobladas	<b>6 Pose Sentados adelante plegado</b> Mantenga la posición durante 1-3 minutos de respiración profunda que va más profundamente en la pose. Descansar si es necesario. 	<b>7 Tiempo de collage</b> Crea un collage de citas / palabras inspiradoras
<b>8 Lanza una moneda</b> 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.	<b>9 Domingo para preparar</b> 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	<b>10 Muévelo el lunes</b> BAILE - BAILE - BAILE con su canción favorita mientras se prepara o se cepilla los dientes	<b>11 Un Minuto Consciente</b> Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.	<b>12 Conjunto de circuitos</b> Realizar cada 3 veces: 10 Eructos 10 Estocadas caminando 10 Escaladores de montaña	<b>13 Pose de Estocada Inferior</b> Mantenga la posición durante 30-60 segundos, respirando profundamente. Cambia de pierna y repita. 	<b>14 Te lo mereces</b> Escribe afirmaciones personales.
<b>15 Lanza una moneda</b> Cabeza: En cada comida, haz tantas flexiones como puedas sin parar. Cola: En cada comida, haz tantas sentadillas como puedas sin parar.	<b>16 Rastreo de Ejercito</b> 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.	<b>17 Recargarse</b> No uses tecnología por dos horas antes de acostarse. ¿Duermes mejor?  <a href="#">Día de Martin Luther King, Jr.</a>	<b>18 Una pausa musical</b> Pon tu canción favorita, acuéstate y cierra los ojos. ¿Cómo te sientes después de la canción?	<b>19 Conjunto de circuitos</b> 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	<b>20 Patadas de Momia</b> Cruza los brazos de derecha a izquierda mientras saltas y pateas los pies de izquierda a derecha. 	<b>21 Organizar</b> Limpie tu locker, pupitre o cuarto. Un espacio organizado puede hacerte sentir mejor.
<b>22 Lanza una moneda</b> 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.	<b>23 Reto de core</b> Plancha 10 segundos 10 abd cortos 10 abdominales Repite 5 veces sin descansar.	<b>24 Mantenerse hidratado</b> Tómese el tiempo para beber 8 vasos de ocho onzas de agua diariamente. Al fin del día, ¿Cómo te sientes?	<b>25 Un Minuto Consciente</b> Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.	<b>26 Cardio y Yoga</b> 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.	<b>27 Manos y Rodillas Actitud del Balance</b> Mantenga la posición durante 30-60 segundos, cambie de lado y repita. 	<b>28 Los cumplidos importan</b> Haz un cumplido. Solo se necesita una oración.
<b>29 Lanza una moneda</b> 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.	<b>30 Elevación de Hombros</b> Eleva el hombro izquierdo 10 veces. Repite con el derecho 10 veces.	<b>31 Brincar</b> Salta la cuerda tan rápido como puedas por 1 minuto. Descansa por 1 minuto. Repite 6-8 veces.	<b>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD</b>  Mes Nacional del Donante de Sangre  Imágenes prestadas de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a>  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.	

