

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><a href="#">Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de Salud (SHAPE America)</a></p>	<p><b>1 Día de Año Nuevo: Establece una meta</b> ¿Cuántos días puedes estar activo en enero? Cuéntale a un adulto en casa tu objetivo y escríbelo en este cuadrado.</p>	<p><b>2 Desestresarse para alcanzar el éxito</b> ¿Pregúntale a alguien que te importa cuál es su forma favorita de desestresarse y únete a esa práctica! Las ideas incluyen actividad física, yoga, respiración, hablar con amigos, etc.</p>	<p><b>3 Respiración antes de acostarse</b> Mientras está acostado en la cama, coloque las manos sobre el estómago y preste atención a la subida y bajada del abdomen mientras respira.</p>	<p><b>4 Mejor respiración</b> puede ayudar a calmar nuestra mente y cuerpo. Respire profundamente por la nariz y mantenga la respiración mientras cuenta hasta cuatro. Luego exhale por la boca mientras cuenta hasta cuatro. Repete.</p>	<p><b>5 Postura de flexión sentada hacia adelante</b> Mantenga durante 1-3 minutos respirando profundamente profundizando en la postura. Descanse si es necesario</p> 	<p><b>6 Tiempo de collage</b> Crea un collage de citas o palabras inspiradoras.</p>
<p><b>7 Preparación del domingo</b> Haga algo hoy que le ayude a prepararse para la semana. Ejemplos: -Empaca tu mochila -Revisa tu tarea -Elige tu ropa para la semana. -Prepara tu desayuno</p>	<p><b>8 Muévelo Lunes</b> BAILA – BAILA - BAILA tu canción favorita mientras te arreglas o te cepillas los dientes.</p>	<p><b>9 Lanza una moneda</b> Cara: En cada comida, realiza tantas flexiones como puedas sin parar. Cruz: En cada comida realiza tantas sentadillas como puedas sin parar.</p>	<p><b>10 Minuto Consciente</b> Durante 60 segundos, aclara tu mente y concéntrate únicamente en tu respiración. Si su mente comienza a divagar, vuelva a prestar atención a su respiración.</p>	<p><b>11 Conjunto de circuitos</b> Realice cada 3 veces: 10 Burpees 10 Estocadas caminando 10 Escaladores de montaña</p>	<p><b>12 Postura de estocada baja</b> Mantén la posición durante 30 a 60 segundos, respirando profundamente. Cambiar de pierna y repetir.</p> 	<p><b>13 Te lo mereces</b> Escribe afirmaciones personales.</p>
<p><b>14 Lanza una moneda</b> Cara: En cada comida, realiza tantas flexiones como puedas sin parar. Cruz: En cada comida realiza tantas sentadillas como puedas sin parar.</p>	<p><b>15 Recargar</b> Evite el uso de tecnología dos horas antes de acostarse. ¿Dormiste mejor?  <a href="#">Día de Martin Luther King, Jr.</a></p>	<p><b>16 Gatear del Ejército</b> Acuéstese boca abajo apoyado sobre sus antebrazos. Arrástrate por la habitación arrastrando tu cuerpo como si te estuvieras moviendo bajo un alambre de púas.</p>	<p><b>17 Pausa musical</b> Pon tu canción favorita, acuéstate, cierra los ojos. ¿Cómo te sientes una vez terminada la canción?</p>	<p><b>18 Conjunto de circuitos</b> Realice cada 3 veces: 10 Saltos de caja 10 Flexiones 10 Inmersiones en banco/silla Mantenga una plancha de 10 segundos 10 veces</p>	<p><b>19 Patadas de momia</b> Cruza los brazos de izquierda a derecha mientras saltas y pateas ligeramente con los pies de izquierda a derecha.</p>	<p><b>20 Ordenar</b> Limpia tu casillero, escritorio o habitación. Tener un espacio organizado puede hacerte sentir mejor.</p>
<p><b>21 Lanza una moneda</b> Cara: Siéntese en la pared durante 30 segundos, descansa y luego nuevamente durante 20 segundos. Cruz: Realiza una plancha alta durante 30 segundos, descansa y luego nuevamente durante 20 segundos.</p>	<p><b>22 Desafío del núcleo</b> Plancha 10 segundos 10 crunches 10 abdominales ¡Repite 5 veces sin descanso!</p>	<p><b>23 Mantente hidratado</b> Tómate más tiempo para beber ocho vasos de 8 oz. de agua hoy. Al final del día, ¿cómo te sientes? Mantén la posición durante 30 a 60 segundos, respirando profundamente. Cambia de pierna y repite.</p>	<p><b>24 Minuto Consciente</b> Durante 60 segundos, aclara tu mente y concéntrate únicamente en tu respiración. Si su mente comienza a divagar, vuelva a prestar atención a su respiración.</p>	<p><b>25 Cardio y Yoga</b> Haga uno o varios ejercicios cardiovasculares de su elección durante 5 a 10 minutos y luego pruebe las tres posturas de yoga de este calendario manteniendo cada postura durante 30 a 60 segundos antes de cambiar.</p>	<p><b>26 Pose Postura de equilibrio de manos y rodillas</b> Mantenga presionado durante 30 a 60 segundos, cambie de lado y repita</p> 	<p><b>27 Los cumplidos importan</b> Haz un cumplido. Sólo hace falta una frase.</p>
<p><b>28 Lanza una moneda</b> Cara: Elige un ejercicio para la parte inferior del cuerpo que te ayude a saltar más alto. Hazlo 20 veces. Cruz: Elija un ejercicio para la parte superior del cuerpo que fortalezca sus brazos.</p>	<p><b>29 Encogimiento de hombros</b> Encoge el hombro izquierdo hacia arriba y hacia abajo 10 veces. Luego repite con tu hombro derecho 10 veces.</p>	<p><b>30 Saltar alrededor</b> Salta la cuerda lo más rápido que puedas durante un minuto y luego descansa durante 1 minuto. Repetir 6-8 veces</p>	<p><b>31 Minuto Consciente</b> Durante 60 segundos, aclara tu mente y concéntrate únicamente en tu respiración. Si su mente comienza a divagar, vuelva a prestar atención a su respiración.</p>	<p><b>OBSERVANCIAS NACIONALES DE SALUD</b> Mes Nacional del Donante de Sangre Imágenes de yoga de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a></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>