

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
National Health Observances <ul style="list-style-type: none"> Mes de concientización sobre el cerebro y el Alzheimer Mes Nacional de la Seguridad 18: Día del Orgullo Autista 19: Juneteenth Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)		Este mes piensa en todas las actividades que realizaste a lo largo del año. ¿Cómo cuidarás tu mente y tu cuerpo durante las vacaciones de verano?	1 Saltar de alegría Complete un entrenamiento de salto de 8 minutos (con una cuerda, saltos de tijera o cuerda simulada). Intenta saltar durante 45 segundos y descansa durante 15 segundos. Elige tantos estilos diferentes de saltos como puedas.	2 Bienestar y Caminar Caminar: Da un paseo de 20 minutos. Camine durante 10 minutos y regrese para un circuito de 20 minutos.	3 Desafío de salto de roca Vaya a un gran lago de agua con un miembro de la familia y salte rocas. Vea cuántas veces puede hacer saltar una sola roca sobre la superficie antes de que se hunda en el agua.	4 Title IX Celebration Alice Coachman fue la primera mujer negra en ganar una  medalla de oro olímpica (Juegos de Londres de 1948). Usando la técnica de la tijera, vea qué tan alto puede saltar de altura. Alice pudo saltar 1,68 m (5'6") en 1948.
5 Desafío de tareas Mire a su alrededor y vea cómo puede ayudar en casa y elegir una tarea para hacer sin que se lo pidan.	6 E.M.O.M. Técnica de entrenamiento durante 5 minutos ¡Cada minuto en el minuto! Completa 20 saltos, 10 sentadillas y 5 flexiones lo más rápido que puedas. Descansa hasta que se acabe el minuto. Luego comience de nuevo cuando comience el siguiente minuto.	7 Enfoque de grupo de alimentos ¿Cuál es un grupo de alimentos en el que puedes hacerlo mejor hoy? ¿Esta semana?	8 Celebración del Título IX Wilma Rudolph fue una velocista con récord mundial y la primera mujer estadounidense en ganar 3 medallas de oro en una Olimpiada (1960). ¿Qué tan rápido puedes correr los 100 metros? Wilma lo hizo en 11,2 segundos. 	9 Baile Tik Tok Dance Grabe un video de baile de 1 a 3 minutos de usted mismo en TikTok usando su canción favorita.	10 Sonreír Sonreír puede hacerte más feliz. Sonreír.	11 Celebración del Título IX Althea Gibson fue la primera afroamericana en ganar un Grand Slam de tenis y fue jugadora de golf. Tome un  hermano o un amigo y juegue al menos 30 minutos de tenis.
12 Malabares para la alegría Encuentra 3 cosas pequeñas y blandas para hacer malabarismos (ej: bola de calcetines) y sigue un tutorial de malabares para principiantes para aprender a hacer malabares! Aquí hay un VIDEO	13 Cool Off Para calmar una cabeza caliente, cuente hasta 10 y respire lenta y profundamente entre cada número. Esta técnica simple puede ayudar a controlar su temperamento y cortocircuitar un fusible rápido.	14 Proteína Toma algún tipo de proteína vegetal con cada comida de hoy.	15 Celebración del Título IX Florence Griffith Joyner estableció récords mundiales de 100 y 200 metros en los Juegos Olímpicos de Seúl. ¿Qué tan rápido puedes correr los 200 metros? Flo-Jo lo hizo en 21.34. 	16 Entrenamiento Tabata Vaya 20 segundos con 10 segundos de descanso para cada ejercicio. Haz 1 ejercicio para la parte superior del cuerpo y luego 1 para la parte inferior del cuerpo. Sigue alternando entre estos dos movimientos.	17 Square Breathing (4-4-4 respiración) Inhala mientras cuentas hasta 4, luego mantén la respiración mientras cuentas hasta 4 y luego exhala mientras cuentas hasta 4. Haz esto 10 veces mientras liberas el estrés de tu cuerpo. 	18 Celebración del Título IX Tidy Pickett fue el primer afroamericano en competir en los Juegos Olímpicos (1936 en Berlín). Completa 3 series de 20 saltos de rana. 

<p>19 Animar a alguien ¿No es interesante cómo siempre pareces sentirte mejor después de ayudar a alguien a sentirse mejor? Ya sea que llame a un amigo, escriba algunas palabras amables en una tarjeta o en un mensaje de texto, tomarse un minuto para ayudar a alguien puede mejorar rápidamente su estado de ánimo.</p>	<p>20 Concepto principal Realice 20 segundos de cada movimiento central: Tablón, Tablón del lado derecho, Tablón del lado izquierdo. Descansa 1 minuto y repite 3 veces.</p>	<p>21 Descanso de la tecnología Por unos minutos, descanse la vista y la mente prescindiendo de la computadora o el teléfono celular.</p>	<p>22 Celebración del Título IX Cheryl D. Miller estableció el récord de un solo juego de 105 puntos en un juego de 1982 contra Notre Vista High School. Dispara 3 series de 10 tiros libres contando cuántos aciertas cada vez de cada 10.</p> 	<p>23 Desafío de yoga de 3 posturas Con un amigo o familiar, mantenga el equilibrio sobre una pierna como un árbol durante 1 minuto cada uno y cuente cuántas veces deja caer la otra pierna. El ganador es el que menos tira la pierna de soporte.</p>	<p>24 Algo nuevo Una vez a la semana, prueba algo nuevo. Escuche música nueva, aprenda algunas palabras en otro idioma o pruebe una comida nueva.</p>	<p>25 Title IX Celebration Flo Hyman fue un jugador de voleibol que ganó una medalla de plata en los Juegos Olímpicos de 1984. Trabajando con un amigo o un hermano, vea cuántas veces puede cavar de un lado a otro sin dejar caer la pelota.</p> 
<p>26 Patadas de momia Cruza los brazos de izquierda a derecha mientras saltas y pateas ligeramente de izquierda a derecha.</p> 	<p>27 Rotaciones de núcleo de pie Ponte de frente a cada pared de una habitación y haz un ejercicio diferente durante 30 segundos. barajar de lado -vid a la izquierda y luego a la derecha -golpes de postura amplia -saltos verticales</p>	<p>28 Patinadores Salta hacia la derecha llevando el pie izquierdo detrás de ti con las rodillas dobladas y el cuerpo bajo. Repite el movimiento hacia la izquierda. Hazlo durante 30 segundos.</p>	<p>29 Celebración del Título IX Earlene Brown fue la primera mujer estadounidense en ganar una medalla en lanzamiento de peso (1960). Actividad de lanzamiento a distancia: Lance una pelota o frisbee 10 veces. Marca tu distancia y intenta igualar o superar tu distancia en cada lanzamiento. ¡Mide tu distancia final para celebrar cómo lo hiciste!</p> 	<p>30 Caminar y hablar Da un paseo con tus padres o un adulto que te cuide sobre qué hacer si te acosan o ves a alguien siendo acosado.</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>	

Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)

<https://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/activity-calendars.aspx>