

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD <ul style="list-style-type: none"> Mes Nacional del Corazón Mes de Concientización de la Violencia en las Relaciones de Adolescentes La Semana del Acto de Generosidad Inesperado – 16th -22nd Día del acto de generosidad inesperado – 17th 		SHAPE América 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 terminar con estiramientos de enfriamiento que ayudan a reducir los dolores y a evitar lesiones. ¡Disfruta de los ejercicios! Imágenes prestadas de www.forteyoga.com				1 Haz carreras de un extremo de la calle al otro. Haz que un familiar te mida el tiempo.
2 Pose de Sentadilla de yoghi Mantén la pose por 30 segundos y repite. 	3 Parada de manos Practica la parada de manos hoy. ¿Cuánto tiempo la puedes mantener? Usa la pared si te es difícil.	4 Pose de Bote Sostén la pose del Bote 3 veces por 15 segundos. 	5 Tabata Sentadillas con salto 20 segundos de trabajo 10 segundos de descanso 8 series	6 Jab, Jab, Cruce Jab dos veces con el puño derecho y golpe cruzado con la izquierda. Hazlo 10 veces y cambia de lado.	7 Un Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.	8 Pose del Pez Sostén la pose del pez por 60 segundos. Descansa y hazlo 60 segundos más. 
9 Veo Veo Caminando Sal a caminar con la familia mientras juegan "Veo Veo"	10 DVD de Ejercicios Consigue un DVD de ejercicios o un video en internet y hagan los ejercicios en familia.	11 Un Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.	12 Elige el Menú Habla con quien prepara la comida en casa. Elige comidas saludables y deliciosas.	13 Pose de Sentadilla de yoghi Mantén la pose por 30 segundos y repite. 	14 Saltos de Estrella Salta abriendo brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite	15 Cuánto aguantas? En banda caminadora o al aire libre mide tu resistencia cardiorrespiratoria. ¿Cuánto puedes correr sin parar? Estira al terminar.
La Semana del Acto de Generosidad Inesperado						
16 Deje un mensaje Deje un mensaje a alguien para encontrar hoy. Ejemplos: -Tienes una sonrisa bonita. -Gracias por ser un amigo bueno.	17 Día del acto de generosidad inesperado Haz un acto de bondad por alguien y anímelos a pagarlo.	18 Publicarlo Deje una nota adhesiva positiva en algún lugar de la escuela para que un compañero de clase lo encuentre.	19 Ayudar a alguien Ayude a alguien a llevar algo pesado, abra una puerta u ofrezca ayudar a un maestro con una tarea.	20 Celulares Abajo Cuando en clase o teniendo una conversación con alguien no miras tu teléfono.	21 Hacer un cumplido a alguien. Hoy, haz un cumplido a alguien. Ejemplos: -Ese peinado te queda bien.	22 Doble el deber Ir a dar un paseo con un padre o tutor y llevar una bolsa de plástico. Recoge el papel o la basura que ves a lo largo de tu paseo.
23 Un Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.	24 Pose de Puente Boca arriba, manos y pies en el suelo. Empuja el abdomen hacia el cielo. 	25 Desafío de Core Plancha 10 segundos 10 crunches 10 abdominales Repite 5 veces sin descanso.	26 Salto, Salto Salta de lado a lado sobre un objeto por 1 minuto seguido. Repite saltando de adelante a atrás. Repite cada salto dos veces.	27 Pon tu canción favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios.	28 A la pista Haz sprints en las rectas y camina las curvas; hazlo por 10 vueltas. Trae tu música para que te motive.	29 Perro Hacia Abajo Sostén la pose 3 veces X 20 segundos. Trata de levantar una pierna como reto adicional. 