

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1 Día de Año Nuevo: establezca una meta ¿Cuántos días puede estar activo en enero? Dile a un adulto en casa tu objetivo y escríbelo en este cuadrado.	2 Pose de Estocada Inferior Mantenga la posición durante 30-60 segundos, respirando profundamente. Cambia de pierna y repita. 	3 Lectura y movimiento Escoge un libro para leer y selecciona un verbo (palabra de acción) que se repita muchas veces. Cada vez que leas ese verbo, párate y vuelve a sentarte.	4 ¡Bolos! Coloca algunas botellas o latas vacías e intenta derribarlas. ¿Puedes conseguir una huelga?	5 ¡Soy increíble! Escribe 3 cosas de ti de las que estés orgulloso/a. SEL (Conciencia de sí mismo)	6 Mantenerse hidratado Tómese el tiempo para beber 8 vasos de ocho onzas de agua diariamente. Al fin del día, ¿Cómo te sientes?	7 Globo de Rebote Inflar un globo. ¿Se puede mantener el globo en el aire? Para un desafío añadir otro globo. Prueba con un socio
8 Baila y agita ¡Pon tus canciones favoritas y baila para que tu corazón se mueva y diviértete!	9 Actividades Favoritas Haz una actividad que ejercite tus músculos. Haz una actividad que te haga feliz. Realice una actividad que le dé energía.	10 Patinadores Brinca a la derecha con su pie izquierdo detrás de usted con las rodillas dobladas y el cuerpo bajo. Repita el movimiento hacia la izquierda. Completar 10 de descanso y repetirlo	11 Reto en Parejas Siéntate de espaldas a un amigo y entrelacen los brazos. Traten de pararse sin separar los brazos.	12 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.	13 Limpieza de cangrejo Organiza tu cuarto caminando como un cangrejo. Carga cosas sobre tu barriga y guárdalas donde pertenecen.	14 Manos y Rodillas Actitud del Balance Mantenga la posición durante 30-60 segundos, cambie de lado y repita. 
15 Alfabeto Flexible ¿Puedes hacer formar cada letra del alfabeto con tu cuerpo?	16 Rastreo de Ejercito 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.	17 Sea inclusivo Invite a un compañero de clase que no conoces bien a una actividad.	18 Los 8 Locos 8 saltos 8 batidos tontos (sólo agitar tan tonto como puedas) 8 rodillas altas 8 saltos de tijera Día de Martin Luther King Jr.	19 ¡Los pulmones son para respirar! Haz 30 saltos de estrellas, luego haz 10 flexiones. Encierra en un círculo cuál te hizo respirar más fuerte.	20 Despierta y sacúdete Al pararte de la cama sacude tu cuerpo de cualquier manera por 10 segundos. ¿Te despertaste? ¡Bien! Ahora salta 10 veces.	21 Responsabilidades familiares Pídale a su familia que elija una actividad para ayudar en la casa, pero que también beneficie a su cuerpo (pasar la aspiradora, rastrillar hojas, sacar basura). ¿Qué hiciste?
22 Dar gracias por la cena Antes de comer, dé gracias por tu comida.	23 Patinadores Brinca a la derecha con su pie izquierdo detrás de usted con las rodillas dobladas y el cuerpo bajo. Repita el movimiento hacia la izquierda. Completar 10 de descanso y repetirlo.	24 Prepararse los domingos Haz una cosa hoy para preparar por la semana. Ejemplos: -Haz la mochila. -Revise la tarea. -Escoja la ropa que vas a poner para la semana.	25 Desafío de lanzar y atrapar Encuentra dos objetos pequeños para lanzar y atrapar. ¿Puedes lanzarlos y atraparlos al mismo tiempo?	26 Perro hacia abajo Esta pose estira tus isquiotibiales (parte posterior de las piernas), pantorrillas y espalda. Mantenga durante 30-60 segundos, suelte y repita.	27 Miércoles WOW Haz un cumplido. Solo se necesita una frase. SEL (Conciencia de sí mismo)	28 ¡Simplemente jugar! Al escondite, etiqueta, rayuela, hula hoop, saltador, tu decides.
29 Palabras Positivas Hable a tu mismo como si estás hablando a una querida.	30 Vitamina D Vaya al aire libre para obtener vitamina D hoy y dibuje lo que hizo afuera.	31 Paracaídas Con un amigo o miembro de la familia utiliza una sábana como si fuera un paracaídas en clase de educación física. Levántala y bájala para mover el aire por debajo de la sábana.	CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD Mes Nacional del Donante de Sangre Imágenes prestadas de www.forteyoga.com 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.	