

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><b>1 Pon una meta</b> ¿Cuántos días puedes estar activo en noviembre? Dile a un adulto en casa tu objetivo y escríbelo en este cuadrado. S3.E1</p> 	<p><b>2 Baile "Thriller"</b> <a href="#">click here for video</a> ¡Celebre el "Día de los muertos" con el baile Thriller! S1.E5</p>	<p><b>3 Desafío locomotor en casa</b> Toca todas las paredes de tu hogar. Para cada pared, use un locomotor diferente (correr, saltar, saltar, saltar) S1.E1</p>	<p><b>4 Hidratación</b> Cada vez que tome un vaso de agua, registre una marca de conteo. S3.E6</p>	<p><b>5 Sal Afuera</b> Elige un árbol, ¿cuántos saltos se necesitan para llegar allí? ¿Qué tan rápido puedes correr por tu casa? ¿Qué vía (curva, recta, zigzag) es más rápida? S2.E2</p>	<p><b>6 Postura del gato de yoga</b> A cuatro patas alrededor de tu espalda tirando de tu columna hacia el techo mientras miras al suelo. S1.E10</p> 	<p><b>7 Crea un Juego</b> Usa tu imaginación e inventa un juego usando una pelota, un calcetín y una cuerda para saltar. S3.E1</p>
<p><b>8 Enseñe y juegue el juego</b> ¿Cómo te sentiste cuando terminaste? ¿Cómo demostró respeto a sí mismo y a los demás? S5.E4</p>	<p><b>9 Actividades favoritas</b> Dibuja o escribe 3 de tus formas favoritas para mantenerse activo. Clasificarlos desde el 1er favorito al 3er favorito. ¿Quién te enseñó a realizar estas actividades? Diles "¡Gracias!" S5.E3</p>	<p><b>10 Pausa Musical</b> Pon tu canción favorita, acuéstate, cierra los ojos. ¿Cómo te sientes después de terminar la canción? SEL (conciencia de sí mismo)</p>	<p><b>11 ¿Solo o juntos?</b> ¿Cuál es una actividad física que le gusta hacer solo? ¿Qué tal uno con los demás? ¡Elige uno para hacer! S5.E3</p>	<p><b>12 Minuto Consciente</b> Durante 60 segundos, aclara tu mente y solo concéntrate en tu respiración. Si su mente comienza a divagar, devuelva su atención a su respiración en honor al Día de los Veteranos. SEL (Autogestión)</p>	<p><b>13 Dejar una nota</b> Celebrar <b>Día mundial de la bondad</b> dejando una bonita nota para que alguien la encuentre. Ejemplos: -Usted tiene una bonita sonrisa -Gracias por ser un buen amigo. -Es divertido jugar contigo SEL (conciencia social)</p>	<p><b>14 Día Nacional de Concienciación sobre la Diabetes</b> Celebre con una fruta para el postre. S3.E6</p>
<p><b>15 Buscar Aventuras</b> ¿Cuál es una actividad que ha querido probar? ¡Ve a probarlo! ¿Cómo es un desafío aprender una nueva actividad? S5.E2</p>	<p><b>16 Recreo</b> Pídale a un adulto que le muestre su actividad física favorita durante el recreo. ¿Juegas esta actividad durante tu recreo? S3.E1</p>	<p><b>17 Postura de la vaca</b> A cuatro patas, arquee la espalda con la cabeza mirando hacia arriba mientras empuja la barriga hacia el suelo. S1.E10</p> 	<p><b>18 Desafío de lanzar y atrapar</b> Encuentra un objeto para lanzar y atrapar. Piensa en tres formas diferentes de hacerlo más desafiante. ¿Cuál fue tu favorito? S1.E16</p>	<p><b>19 ¡Desafío familiar!</b> Desafíe a un miembro de la familia a un "concurso de planchas". ¿Qué músculos se fortalecieron? ¡Grabe su tiempo y celebre con un divertido baile! S3.E1</p>	<p><b>20 Día Nacional de excursionismo¡sujuda!</b> Encuentra escaleras o una colina. ¿Cuántas veces puedes subir y bajar? S3.E1</p>	<p><b>21 Sábado sin pantalla</b> Pasa todo el día sin usar un teléfono, tableta o computadora. S3.E1</p>
<p><b>22 Hidratación</b> Los expertos dicen beber de 4 a 6 vasos de agua al día. ¿Pudiste tomar más vasos de agua que la última vez? ¿Te sientes mejor? S3.E6</p>	<p><b>23 Responsabilidades Familiares</b> Elija una actividad que ayude a la familia, pero que también beneficie a su cuerpo. (pasar la aspiradora, rastrillar hojas, sacar basura). ¿Qué hiciste? S3.E1</p>	<p><b>24 Paseo Familiar</b> Lleve a la familia a caminar juntos. ¿Puedes aprender tres cosas nuevas sobre cada persona? SEL (Habilidades de relación)</p>	<p><b>25 ¡Salta la cuerda al ritmo de la música!</b> ¿Puedes saltar a una canción completa sin parar? S1.E27</p>	<p><b>26 Una actitud de gratitud</b> Escriba algo por lo que esté agradecido y por qué en honor al Día de Acción de Gracias. SEL (Conciencia Social)</p>	<p><b>27 ¡Bombea!</b> Encuentra un compañero para hacer un cilindro de rueda. ¿Qué tan lejos puedes ir? ¿Qué músculos se fortalecieron? S3.E1</p>	<p><b>28 Salir Afuera</b> Crea tu propia carrera de obstáculos. Asegúrese de incluir "debajo, encima y alrededor". Elija tres movimientos diferentes para completar la carrera de obstáculos. S2.E2</p>
<p><b>29 ¡Simplemente jugar!</b> Esconder y buscar, etiqueta, rayuela, hula hoop, pogo stick, depende de usted. S3.E1</p>	<p><b>30 ¡Celebre!</b> Celebre su éxito seleccionando su actividad favorita en el calendario. Estrella en tu favorito, corazón en el que hizo que tu corazón latiera más rápido, carita sonriente uno que te hizo feliz / tranquilo. S3.E1</p>	<p><b>Observancias Nacionales de Salud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mes Nacional de Cortesía</li> <li>• Mes Nacional de Concienciación sobre el Autocuidado</li> <li>• Mes Nacional de Prevención del Suicidio</li> <li>• Frutas y Verduras – El mes de lo que mas importa</li> <li>• Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil</li> <li>• Mes Nacional de Concientización sobre el Yoga</li> </ul>				<p>SHAPE America recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ir seguida de estiramientos de enfriamiento que ayuden a reducir el dolor y evitar lesiones. ¡Feliz ejercicio!</p> <p>Imágenes de yoga de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a></p>