

MARCH 2020 – ELEMENTARY MIND AND BODY CALENDAR

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>1 Mindful Minute For 60 seconds, clear your mind & only focus on your breathing. If your mind starts to wander, bring your attention back to your breathing. Self-Injury Awareness Day</p>	<p>2 Musical Frogs This game is just like musical chairs except players hop around like frogs and sit on lily pads (pillows).</p>	<p>3 Mindful Minute For 60 seconds, clear your mind & only focus on your breathing. If your mind starts to wander, bring your attention back to your breathing.</p>	<p>4 Walking Race Pick a distance and challenge a friend to a speed walking race. No running!</p>	<p>5 Sidewalk Chalk Balance Draw different kinds of lines on the ground with chalk. Walk along them one foot in front of the other balancing.</p>	<p>6 Bear Walk With your bottom in the air, step forward with your right hand & step forward with your left foot. Step forward with the left hand then the right foot. Continue to move across the room</p>	<p>7 Wild Arms AS fast as you can complete: 10 Arm Circles front & back 10 Forward punches 10 Raise the</p>
<p>8 Sugarcane Pose Hold Sugarcane Pose for 30 seconds on each side.</p>	<p>9 Limbo Grab a broom stick and have 2 people hold it. Take turns going under the stick arching backwards. Lower the stick after each successful pass. How low can you go?</p>	<p>10 Crazy 8's 8 jumping jacks 8 leaps 8 frog jumps 8 vertical jumps (as high as you can) Repeat 3 times</p>	<p>11 Between the Knees Gather rounded objects of varying size. Starting with the largest try walking around your house keeping the object between your knees.</p>	<p>12 Happy Baby Pose Straighten your legs for an added challenge.</p>	<p>13 Toe Fencing With a partner, hold each other's shoulders. Try to tap the other person's toe without having yours tapped.</p>	<p>14 Chest Pass Practice YOUR chest passes against a brick wall. Remember to step towards your target.</p>
<p>15 Put a piece of tape on the ground and jump back and forth as quick as you can for 30 seconds</p>	<p>16 Mindful Minute For 60 seconds, clear your mind & only focus on your breathing. If your mind starts to wander, bring your attention back to your breathing.</p>	<p>17 Code Words While watching TV any time you hear the code words complete 10 jumping jacks. Code words: green, St. Patrick's Day, lucky, leprechaun</p>	<p>18 Mindful Minute For 60 seconds, clear your mind & only focus on your breathing. If your mind starts to wander, bring your attention back to your breathing.</p>	<p>19 Pretend! Pretend to: -Sit in a chair for 10 seconds -Shoot a basketball 10 times - Ride a horse -Be a frog -Lift a car</p>	<p>20 Commercial Stroll During a commercial break take a walk around your entire house. Still a commercial? Go again this time speed walking so you don't miss a thing</p>	<p>21 Walking Race Pick a distance and challenge a friend to a speed walking race. No running!</p>
<p>22 Dance, Dance Put on your favorite song or turn on the radio. Dance however you like during the entire song!</p>	<p>23 Arm and Leg Tag A regular game of tag, but if someone touches your arm/leg you can no longer use that body part. If both legs are tagged start a new round.</p>	<p>24 Read & Move Pick a book to read and select an "action word" that will be repeated often. When the "action word is read stand up and sit down.</p>	<p>25 Army Crawl Lay on your stomach resting on your forearms. Crawl across the room dragging your body as if you're moving under barbed wire</p>	<p>26 Do this: -Hop on one leg 30 times, switch legs -Take 10 giant steps -Walk on your knees -Do a silly dance -Sprint for 10 seconds</p>	<p>27 Set the Menu Talk with who takes care of you about choosing the dinner menu. Pick whole grains and veggies.</p>	<p>28 Vertical Jump Jump as high as you can for 30 seconds. Repeat.</p>

MARCH 2020 – ELEMENTARY MIND AND BODY CALENDAR

<p>29 Ragdoll Pose Hold Ragdoll Pose for 30 seconds. Repeat</p>	<p>30 Crabby Clean Up Tidy up while walking like a crab! Carry items on your belly across the room to put them away.</p>	<p>31 Mindful Minute For 60 seconds, clear your mind & only focus on your breathing. If your mind starts to wander, bring your attention back to your breathing</p>			
---	--	---	--	--	--

MARZO 2020 – CALENDARIO ELEMENTAL DE LA MENTE Y EL CUERPO

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p>1 Minuto de Conciencia Plena, durante 60 segundos, despeja tu mente y solo concéntrate en tu respiración. Si tu mente comienza a divagar, devuelve tu atención a tu respiración. Día de la concientización de las autolesiones.</p>	<p>2 Ranas Musicales, Este juego es como sillas musicales excepto los jugadores saltan como las ranas y se sientan en los nenúfares (almohadas)</p>	<p>3 Minuto Conciente, durante 60 segundos, despeja tu mente y solo concéntrate en tu respiración. Si tu mente comienza a divagar, devuelve tu atención a tu respiración.</p>	<p>4 Carrera Caminando, Elige una distancia y desafía a un amigo a una carrera de velocidad. ¡No correr!</p>	<p>5 Equilibrio De Tiza en la Acera, Dibuja diferentes tipos de líneas en el suelo con tiza. Camina a lo largo de estas con un pie delante del otro balanceándose.</p>	<p>6 Oso Camina Con Su Trasero Al Aire, extiende tu brazo adelante con tu mano derecha y da un paso adelante con tu pie izquierdo; continua extiende tu brazo adelante con tu mano izquierda y el pie derecho. Continúa moviéndote así por la habitación.</p>	<p>7 Brazos Salvajes, tan rápido como puedas completar: 10 Círculos de brazos delanteros y 10 traseros, 10 Golpes hacia adelante, 10-levantando brazos.</p>
<p>8 Pose De Caña De Azúcar, Mantenga pose de caña de azúcar durante 30 segundos en cada lado.</p>	<p>9 Limbo, sostenga un palo de escoba y haga que 2 personas lo sostengan. Túrnense para pasar por debajo del palo arqueándose hacia atrás. Baje el palo después de cada pase exitoso. ¿Cuan bajo puedes ir?</p>	<p>10 Los 8 saltos locos, 8 saltos de Tijeras, 8 saltos de rana, 8 saltos verticales (lo más alto que puedas) Repite 3 veces.</p>	<p>11 Reúne objetos redondos de diferentes tamaños dentro de tus rodillas, Comienza con el objeto mas grande e intenta caminar alrededor de tu casa manteniendo los objetos entre las rodillas.</p>	<p>12 Pose de Bebé Feliz, Estire las piernas para un desafío adicional.</p>	<p>13 Esgrima del dedo del pie con un compañero, abrácese los hombros e intenta tocar el dedo del pie de la otra persona, sin que toquen el tuyo.</p>	<p>14 Pase de pecho, Practica tus pases de pecho contra una pared de ladrillos. Recuerda dar un paso hacia tu objetivo.</p>
<p>15 Pon Un Trozo De Cinta En El Suelo y salta de un lado al otro, lo más rápido que puedas durante 30 segundos.</p>	<p>16 Un Minuto conscience, durante 60 segundos, despeja tu mente y solo concéntrate en tu respiración. Si tu mente comienza a</p>	<p>17 Palabras de Código, mientras miras la televisión, cada vez que escuchas las palabras de código, salta 10 veces. Palabras clave:</p>	<p>18 Minuto Conciente, durante 60 segundos, despeja tu mente y solo concéntrate en tu respiración. Si tu mente comienza a divagar, devuelve tu</p>	<p>19 ¡Pretende! Finge: - Siéntate en una silla durante 10 segundos - Dispara una pelota de baloncesto 10 veces- Monta un caballo -Sé una rana -Levanta un auto</p>	<p>20 Paseo comercial de tv, Durante una pausa comercial de tv, camine por toda su casa. Todavía un comercial? Esta vez camine más rápido para que no te pierdas nada</p>	<p>21 Carrera Caminando, Elige una distancia y desafía a un amigo a una carrera de velocidad. ¡No correr!</p>

MARCH 2020 – ELEMENTARY MIND AND BODY CALENDAR

	divagar, devuelve tu atención a tu respiración.	Verde, día de San Patricio, suerte, duende.	atención a tu respiración.			
22 Baila , Baila pon tu canción favorita o enciende la radio. ¡Baila como quieras durante toda la canción!	23 Juego de Etiquetar tu brazo y pierna , Un juego normal de etiqueta, pero si alguien toca tu brazo y/o pierna ya no puedes usar esa parte del cuerpo. Si ambas piernas están marcadas, comience una nueva ronda.	24 Leer y Moverse , Elija un libro para leer y seleccione una "palabra de acción" que se repetirá con frecuencia. Cuando se lee la "palabra de acción, levántate y siéntate.	25 El Ejercito Gateando , Acuéstate boca abajo sobre tus antebrazos; arrastrate por la habitación arrastrando tu cuerpo como si te estuvieras moviendo debajo del alambre de púas.	26 Haz Esto: - Salta sobre una pierna 30 veces, cambia de pierna - Da 10 pasos gigantes - Camina sobre tus rodillas - Haz un baile tonto - Sprint por 10 segundos	27 Establezca el menu , Habla con quién te cuida para elegir el menú de la cena. Elije granos enteros y verduras.	28 Salto vertical Salta tan alto como puedas durante 30 segundos. Repetir.
29 Pose de Muñeca de Trapo , mantenga pose de muñeca de Trapo durante 30 segundos.	30 El limpiador malhumorado ¡Ordena mientras caminas como un cangrejo! Lleve artículos sobre su vientre a través de la habitación para guardarlos.	31 Minuto Conciente durante 60 segundos, despeja tu mente y solo concéntrate en tu respiración. Si tu mente comienza a divagar, devuelve tu atención a tu respiración.				