

DOMINGO	SÁBADO	VIERNES	JUEVES	MIÉRCOLES	MARTES	LUNES
Días Nacional Observados 1-7 de Mayo: Semana Nacional de Educación Física y Deporte 4 de Mayo: Star Wars Day 5 de Mayo: Cinco de Mayo 6 de Mayo: Día Nacional de Enfermeras 10 de Mayo: El Día de las Madres					1 Corte comercial ¿Puedes sostener un tablón para un descanso comercial de televisión completo?	2 Reto de Regatear Regatea una pelota 100 veces con cada mano. ¿Puedes refatear con éxito 100 veces con cada mano mientras te mueves?
3 ¿Qué tan rápido puedes ir? Elija una distancia y vea qué tan rápido puede correr la distancia.	4 Saltos de Estrellas Salta con los brazos y las piernas extendidas como una estrella. Haz 10, luego descansa y repite.	5 Celebrar Pon tu canción favorita y crea una rutina de baile o ejercicio.	6 Una Actitud de Gratitud Escribe algo por lo que estés agradecido y por qué.	7 Gusanos de Pulgada Manteniendo las piernas rectas, coloque las manos en el suelo, colóquelas en posición de flexiones y suba las piernas.	8 Sugerencias de Tazas de Té Coloque las manos en el suelo y toque suavemente la frente con el suelo, balanceando los codos con las rodillas.	9 Ranas Musicales Este juego es como sillas musicales, excepto que los jugadores saltan como ranas y se sientan en nenúfares (almohadas).
10 Charla Positiva Asegúrate de hablar contigo mismo hoy como hablarías con alguien que amas.	11 Yoga El yoga es una excelente manera de aliviar el estrés. ¡Prueba Savasana, considerada la pose de yoga más difícil! Relájate completamente y despeja tu mente.	12 Brazos Salvajes Tan rápido como puedas completar: 10 círculos de brazos delanteros y traseros 10 golpes hacia adelante 10 Levanta el techo Repetir 3x	13 Sentidos Conscientes ¿Qué notas a tu alrededor? Encontrar: 5 cosas que ves 4 cosas que sientes 3 cosas que escuchas 2 cosas huelen 1 cosa que pruebas	14 Arrastrarse como la Foca Acuéstese boca abajo, con los brazos al frente. Usa tus brazos para jalar la parte inferior de tu cuerpo manteniendo las piernas y la espalda rectas.	15 Etiqueta de Piedra, Papel o Tijera Reunirse en el medio, disparar, el perdedor persigue al ganador de vuelta a la zona segura. Si está etiquetado, únete al otro equipo.	16 Bocadillo Familiar Conciente Al comer un bocadillo hoy, preste atención al sabor, la sensación, el sonido, el olor y el aspecto del bocadillo que está comiendo. ¿Que notaste?
17 Etiqueta de Piedra, Papel o Tijera Reunirse en el medio, disparar, el perdedor persigue al ganador de vuelta a la zona segura. Si está etiquetado, únete al otro equipo.	18 Pose de Silla Mantenga durante 30 segundos, relájese y luego repita.	19 Tablones con Platos de Papel En posición de tabla con platos de papel debajo de los pies. Completa 30s cada uno: -los escaladores de montaña -dentro y fuera de los pies rodillas al pecho	20 Corte Comercial ¿Puedes sostener un tablón para un descanso comercial de televisión completo?	21 Salta, Salta Salta de lado a lado sobre un objeto o línea durante 1 minuto recto. Ve de nuevo pero salta de adelante hacia atrás. Repite cada salto dos veces.	22 Charla Positiva Asegúrate de hablar contigo mismo hoy como hablarías con alguien que amas.	23 Jugar a Atrapar Agarra cualquier tipo de pelota y juega con un miembro de la familia. Mantenga sus ojos en la pelota y atrape con sus manos, no con su cuerpo.
24 Respiración Antes de Acostarse Mientras está acostado en la cama, coloque las manos sobre el estómago y preste atención a la parte superior e inferior de su vientre mientras respira.	25 Pose de la Grulla ¡Aquí hay un reto! Pon las manos en el suelo. inclínate hacia adelante y equilibra las rodillas sobre los codos.	26 Saltos de Paso Encuentra un escalón o un banco y salta arriba y abajo 50 veces. Ten cuidado. Tómese un descanso si es necesario.	27 Una Actitud de Gratitud Escribe algo por lo que estés agradecido y por qué.	28 Despertar y Sacudir Tan pronto como salgas de la cama, sacude tu cuerpo como quieras durante 10 segundos. ¿Estás despierto ahora? ¡Bueno! Ahora salta arriba y abajo 10 veces.	29 4 Paredes Mire cada pared de una habitación y haga un ejercicio diferente durante 30 segundos. - Barrajadura lateral - Vid (grapevine) a la izquierda y luego a la derecha - golpes de postura amplia -saltos verticales.	30 ¿Qué tan rápido puedes ir? Elija una distancia y vea qué tan rápido puede correr la distancia.
31 Brazos Salvajes Tan rápido como puedas completar: 10 círculos de brazos delanteros y traseros 10 golpes hacia adelante 10 Levanta el techo Repetir 3x	SHAPE America recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada período de actividad física debe ir seguido de estiramientos de enfriamiento que ayudan a reducir el dolor y evitar lesiones. ¡Disfruta de los ejercicios! Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America) https://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/activity-calendars.aspx					