

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 Pose de la Grulla ¡Aquí hay un reto! Pon las manos en el suelo. inclínate hacia adelante y equilibra las rodillas sobre los codos.	2 4 Paredes Mire cada pared de una habitación y haga un ejercicio diferente durante 30 segundos. - Barajadura lateral - Vid (grapevine) a la izquierda y luego a la derecha - golpes de postura amplia -saltos verticales.
3 Bocadillo Consciente 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?	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 Tabata Sentadillas con salto 20 segundos de trabajo 10 segundos de descanso 8 rondas	8 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.	9 Reto de Regatear Regatea una pelota 100 veces con cada mano. ¿Puedes refatear con éxito 100 veces con cada mano mientras te mueves?
10 Charla Positiva Asegúrate de hablar contigo mismo hoy como hablarías con alguien que amas.	11 Pose de Pescado Mantenga la postura del pez durante 60 segundos. Tómese un descanso y espere otros 60 segundos.	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 pruebes	14 ¡Salta la cuerda a la música! ¿Puedes saltar a una canción completa sin parar?	15 ¿Qué tan rápido puedes ir? Elija una distancia y vea qué tan rápido puede correr la distancia.	16 Deslice, Deslice, Corra Deslice hacia la izquierda durante 10 pasos, deslice hacia la derecha durante 10 pasos, luego mire hacia adelante y corra durante 10 segundos.
17 Tabata Sentadillas con salto 20 segundos de trabajo 10 segundos de descanso 8 rondas	18 Pose de Guirnalda ¡Practica tu equilibrio con esta pose!	19 Corte Comercial ¿Puedes sostener un tablón para un descanso comercial de televisión completo?	20 Nota Nocturna Vacíe su mente antes de acostarse escribiendo una nota sobre lo que está pensando y déjelo para mañana.	21 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	22 Charla Positiva Asegúrate de hablar contigo mismo hoy como hablarías con alguien que amas	23 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.
24 Ejercicio de Cartas Tome una baraja de cartas, voltee la carta superior. Realice ejercicios basados en el palo y el número en la tarjeta. Las cartas de cara valen 15. Picas: saltos, palos, sentadillas, corazones: alpinistas, diamantes: ¡su elección!	25 Pose de Silla Mantenga durante 30 segundos, relájese y luego repita.	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 Equilibrar Párese sobre la pierna derecha y levante la rodilla izquierda en un ángulo de 90 grados. Toca tu dedo del pie sin caer repite 10 veces y luego cambia de lado.	29 10 Estocadas de Salto Completa una estocada en la pierna derecha, mientras que en la posición hacia abajo salta aterrizando en una posición de estocada en la pierna izquierda.	30 Corte Comercial ¿Puedes sostener un tablón para un descanso comercial de televisión completo?
31 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.	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					