

| DOMINGO  | SÁBADO   | VIERNES  | JUEVES   | MIÉRCOLES   | MARTES   | LUNES   |
|--|--|--|--|---|--|---|
| <p><b>Días Nacional Observados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1-7 de Mayo: Semana Nacional de Educación Física y Deporte</li> <li>4 de Mayo: Star Wars Day</li> <li>5 de Mayo: Cinco de Mayo</li> <li>6 de Mayo: Día Nacional de Enfermeras</li> <li>10 de Mayo: El Día de las Madres</li> </ul> |  |  |  |   | <p><b>1 Pose de la Grulla</b><br/>!Aquí hay un reto! Pon las manos en el suelo. inclínate hacia adelante y equilibra las rodillas sobre los codos.</p>   | <p><b>2 4 Paredes</b><br/>Mire cada pared de una habitación y haga un ejercicio diferente durante 30 segundos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Barajadura lateral</li> <li>- Vid (grapevine) a la izquierda y luego a la derecha</li> <li>- golpes de postura amplia</li> <li>-saltos verticales.</li> </ul> |
| <p><b>3 Bocadillo Consciente</b><br/>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?</p>   | <p><b>4 Saltos de Estrellas</b><br/>Salta con los brazos y las piernas extendidas como una estrella. Haz 10, luego descansa y repite.</p>  | <p><b>5 Celebrar</b><br/>Pon tu canción favorita y crea una rutina de baile o ejercicio.</p>   | <p><b>6 Una Actitud de Gratitud</b><br/>Escribe algo por lo que estés agradecido y por qué.</p>  | <p><b>7 Tabata</b><br/>Sentadillas con salto<br/>20 segundos de trabajo<br/>10 segundos de descanso<br/>8 rondas</p>  | <p><b>8 Respiración Antes de Acostarse</b><br/>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.</p> | <p><b>9 Reto de Regatear</b><br/>Regatea una pelota 100 veces con cada mano. ¿Puedes refatear con éxito 100 veces con cada mano mientras te mueves?</p>   |
| <p><b>10 Charla Positiva</b><br/>Asegúrate de hablar contigo mismo hoy como hablarías con alguien que amas.</p>  | <p><b>11 Pose de Pescado</b><br/>Mantenga la postura del pez durante 60 segundos. Tómese un descanso y espere otros 60 segundos.</p>   | <p><b>12 Brazos Salvajes</b><br/>Tan rápido como puedas completar:<br/>10 círculos de brazos delanteros y traseros<br/>10 golpes hacia adelante<br/>10 Levanta el techo<br/>Repetir 3x</p> | <p><b>13 Sentidos Conscientes</b><br/>¿Qué notas a tu alrededor?<br/>Encontrar:<br/>5 cosas que ves<br/>4 cosas que sientes<br/>3 cosas que escuchas<br/>2 cosas huelen<br/>1 cosa que pruebas</p> | <p><b>14 ¡Salta la cuerda a la música!</b><br/>¿Puedes saltar a una canción completa sin parar?</p>   | <p><b>15 ¿Qué tan rápido puedes ir?</b><br/>Elija una distancia y vea qué tan rápido puede correr la distancia.</p>  | <p><b>16 Deslice, Deslice, Corra</b><br/>Deslice hacia la izquierda durante 10 pasos, deslice hacia la derecha durante 10 pasos, luego mire hacia adelante y corra durante 10 segundos.</p>   |
| <p><b>17 Tabata</b><br/>Sentadillas con salto<br/>20 segundos de trabajo<br/>10 segundos de descanso<br/>8 rondas</p>  | <p><b>18 Pose de Guirnalda</b><br/>¡Practica tu equilibrio con esta pose!</p>  | <p><b>19 Corte Comercial</b><br/>¿Puedes sostener un tablón para un descanso comercial de televisión completo?</p>   | <p><b>20 Nota Nocturna</b><br/>Vacíe su mente antes de acostarse escribiendo una nota sobre lo que está pensando y déjelo para mañana.</p>   | <p><b>21 Tablones con Platos de Papel</b><br/>En posición de tabla con platos de papel debajo de los pies. Completa 30s cada uno:<br/>-los escaladores de montaña<br/>-dentro y fuera de los pies<br/>rodillas al pecho</p> | <p><b>22 Charla Positiva</b><br/>Asegúrate de hablar contigo mismo hoy como hablarías con alguien que amas</p>   | <p><b>23 Salta, Salta</b><br/>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.</p>   |
| <p><b>24 Ejercicio de Cartas</b><br/>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.<br/>Picas: saltos, palos, sentadillas, corazones: alpinistas, diamantes: ¡su elección!</p>                               | <p><b>25 Pose de Silla</b><br/>Mantenga durante 30 segundos, relájese y luego repita.</p>  | <p><b>26 Saltos de Paso</b><br/>Encuentra un escalón o un banco y salta arriba y abajo 50 veces. Ten cuidado. Tómese un descanso si es necesario.</p>                                      | <p><b>27 Una Actitud de Gratitud</b><br/>Escribe algo por lo que estés agradecido y por qué.</p>   | <p><b>28 Equilibrar</b><br/>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.</p>                              | <p><b>29 10 Estocadas de Salto</b><br/>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.</p>       | <p><b>30 Corte Comercial</b><br/>¿Puedes sostener un tablón para un descanso comercial de televisión completo?</p>  |
| <p><b>31 Despertar y Sacudir</b><br/>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.</p>  | <p><b>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!</b></p> <p>Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)<br/> <a href="https://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/activity-calendars.aspx">https://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/activity-calendars.aspx</a></p> |  |  |   |  |   |