

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>Semana Nacional de Educación Física y Deporte</b>						
<b>1 Día de Mayo</b> Cree un juego o actividad con el tema de mayo, como un relevo de lavado de autos o una carrera de sacos	<b>2 Habilidades de pie</b> <a href="#">Desafío de lanzamiento de calcetín</a> Necesitarás una bola de calcetín y un plato de papel o frisbee. Lanza la pelota con los dedos de los pies e intenta atraparla con el plato. ¿Cuántas capturas puedes hacer en un minuto?	<b>3 Celebrar Semana de Agradecimiento a la Maestra</b> compartiendo consejos de actividad física con tu profesor favorito	<b>4 Día de la guerra de las galaxias</b> <a href="#">Crea tu propia Marcha Imperial de Darth Vader</a>	<b>5 Cinco de Mayo</b> Encuentra: 5 cosas que ves 5 cosas que sientes 5 cosas que escuchas 5 cosas huelen 5 cosas que saboreas	<b>6</b> Comparta su entrenamiento físico favorito con un amigo o familiar. Descubra cuál es su entrenamiento físico favorito.	<b>7 Día Nacional del Ejercicio</b> Manténgase activo durante al menos 60 minutos durante todo el día.
<b>8 Día de la Madre</b> Celebre el Día de la Madre y la Semana Nacional de la Salud de la Mujer compartiendo cómo la actividad física mejora la salud de la mujer.	<b>9</b> Identifique una poderosa conexión entre la actividad física y la salud mental para celebrar el Mes Nacional de la Salud Mental.	<b>10 “Líderes avanzados a través de la colaboración”</b> by creating an in-school physical activity that raises awareness of Asian American and Pacific Island culture.	<b>11 ¡Para el tiempo!</b> 20 segundos rodillas altas 20 segundos patadas en el trasero Sentadillas con salto de 20 segundos Medias jotas de 20 segundos Completa 3 rondas	<b>12</b> Comparte un mensaje positivo con 12 amigos y compañeros de clase.	<b>13 Salto de rana</b> Vea cuántos saltos de rana consecutivos puede hacer en 30 segundos. Reta a un amigo a un concurso. <b>Día Nacional del Salto de la Rana</b>	<b>14 <a href="#">Moloka'i Makahiki Games</a></b> Moloka'i es una isla con una población mayoritariamente hawaiana. Pruebe Haka Moa y párese sobre un pie con un compañero e intente desequilibrar a su oponente.
<b>15</b> Llame a un amigo y comparta un objetivo de bienestar: ¡responsabilícense mutuamente!  O  Ir a caminar.	<b>16</b> Ayude a su vecino con las tareas domésticas, el trabajo en el jardín u otra actividad física <b>Día nacional de hacer algo bueno por tu vecino</b>	<b>17 ¡Contracción!</b> Divida en dos grupos. Ambos grupos se paran en un lugar definido. Reduzca el área con una cuerda/objetos. Cada grupo encuentra una manera de encajar en el área limitada. ¡Sigue reduciendo! ¿Quién puede caber en el “espacio” más pequeño?	<b>18 Estiramiento y fuerza</b> 20 segundos Plancha 20 segundos Superman 20 segundos perro hacia abajo Flexiones de rodillas de 20 segundos 10 segundos de descanso entre cada ejercicio y 3 rondas	<b>19 Meditación caminando</b> Encuentre un lugar tranquilo de 10 a 20 pies de largo y comience a caminar lentamente. Concéntrate en ser consciente de las sensaciones de estar de pie y de los movimientos sutiles que te mantienen equilibrado. Repetir en el camino de regreso.	<b>20</b> Tome una foto de una publicación de comida balanceada en las redes sociales O elija 1 entrenamiento/actividad de <a href="#">DARBEE</a>	<b>21</b> Realizar 30 segundos de Waiter's Carries con mancuernas ligeras u objetos ligeros y seguros en casa. Agregue 30 segundos de transporte de maletín <b>Día Nacional de los Camareros y Camareras</b>
<b>22</b> Mientras practica su deporte o actividad favorita, escoja una habilidad que pueda usarse en más de un deporte o actividad. Comparta esa habilidad con alguien y enséñele esa habilidad. ¿Qué habilidad saben que puedes aprender?	<b>23 Una actitud de gratitud</b> Escribe algo por lo que estés agradecido.	<b>24 ¡Socios!</b> Siéntense espalda con espalda con un amigo y junten los brazos. Intenta ponerte de pie sin desvincular los brazos. ¿Cuántos puedes agregar al desafío?	<b>25 Abdominales</b> 20 segundos abdominales Giros abdominales de 20 segundos 20 segundos Bicicletas 20 segundos 5 pulgadas Completa 3 rondas	<b>26</b> ¡Muévete a tu manera durante 30 minutos!	<b>27 Día Nacional de la Protección Solar</b> Comparta consejos de seguridad para la actividad física al aire libre bajo el sol.	<b>28 Makahiki Juegos</b> ¡Que empiecen los juegos! <a href="#">Lee el artículo</a> con uno de tus padres o solo. Juega un juego de tira y afloja o inventa tu propio juego. ¡Que empiecen los juegos!

<p><b>29</b> ¡Reúne a tus amigos y juega hoy! ¡Prepárate para mañana y relájate hoy!</p>	<p><b>30</b> ¿Cuántos niveles de la pirámide de Murph puedes hacer?</p> <p>Nivel uno: una dominada, dos flexiones, tres sentadillas.  Nivel dos: dos dominadas, cuatro flexiones, seis sentadillas.  Nivel tres: tres dominadas, seis flexiones, nueve sentadillas.</p>	<p><b>31 Diario y reflexionar</b></p> <p>5 minutos de escritura libre (pensamientos, sentimientos, metas relacionadas con el bienestar)</p>	<p><b>Observancias Nacionales de Salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Asian American and Pacific Islander Heritage Month</a></li> <li>• 1-7 de mayo: Semana Nacional de la Educación Física y el Deporte</li> <li>• 2-6 de mayo: Semana de Agradecimiento a los Maestros 4 de mayo: Día de Star Wars</li> <li>• 4 de mayo: Día de Star Wars</li> <li>• 5 de mayo: Cinco de Mayo</li> <li>• 6 de mayo: Día Nacional de las Enfermeras</li> </ul>	<p><b>SHAPE America recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física al día. Cada sesión de actividad física debe ir seguida de estiramientos de enfriamiento que ayuden a reducir el dolor y evitar lesiones.</b></p>
--	---	---	---	--

Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America) <https://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/activity-calendars.aspx>