


DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
¡Semana Nacional de la Educación Física y el Deporte!						
	1 Comienza la Semana Nacional de la Educación Física y el Deporte combinando dos o más habilidades motoras fundamentales en esta divertida actividad .	2 Día Nacional del Ejercicio ¡Manténgase activo durante al menos 60 minutos hoy!	3 ¡Proyecto ACES! ¡Consigue que baile contigo la mayor cantidad de gente posible! ¡Haz cualquier baile de tu elección o sigue The Sid Shuffle!	4 “May the Fourth Be with You” Entrenamiento de querreros Jedi	5 Cinco de Mayo Mario vs Bowser Jump Battle! ¡Batalla de salto de Mario vs Bowser!	6 ABC flexiones ABC flexiones
7 Cocina Saludable Ayude a su familia a cocinar una comida saludable.	8 Respiración con 5 dedos Traza tu mano mientras inhalas y exhalas. Inhala mientras trazas con el dedo y exhalas mientras trazas hacia abajo.	9 Calceñín Acuéstese de espaldas con los pies rectos y coloque un calceñín entre los pies. Manteniendo las piernas estiradas, levanta el calceñín por encima de tu cabeza y pásalo a tus manos. Haz esto 5,10,20 veces, ¡tú eliges!	10 Baile de aguacate Siga el baile de tambores cardiovasculares. ¿No tienes una pelota o fideos de piscina? Use una superficie plana y rollos de toallas de papel en su lugar. Baile de aguacate	11 ¡Semana de agradecimiento a los maestros! Escribe una nota de agradecimiento a un maestro que aprecias.	12 Dados mareados Tira un dado y mantén una de las posturas de yoga correspondientes durante 30 segundos. Si sacas un 6, elige cualquier pose para mantener. 	13 Throw Hunt Lanza una pelota a los objetos de esta lista. ¿Cuántos tiros te lleva? <ol style="list-style-type: none"> 1. Piñon 2. Árbol 3. Algo azul 4. Cerca 5. Algo rojo 6. Roca 7. Algo amarillo 8. Silla/banco
14 Día de la Madre Sal a caminar con tu madre u otro miembro de tu familia.	15 Mi cuerpo esta tranquilo Toque cada dedo en su pulgar mientras dice "Mi cuerpo está tranquilo"	16 Melodías de los martes ¡Pon tus canciones favoritas y baila!	17 Voleibol con Globos Juega voleibol con globos. ¿Cuántos golpes puedes conseguir sin que toque el suelo?	18 Jueves pensativo Escribe 4 cosas por las que estás agradecido.	19 Estiramiento de la mañana Despierta y haz 3 minutos de estiramiento.	20 Baloncesto de helado Usa un cono u otro objeto para jugar al baloncesto.
21 Bocadillos Saludables Ayude a su familia a preparar una merienda saludable	22 Minuto consciente Sigue el minuto consciente. Minuto consciente	23 Lanzamiento de moneda Lanza una moneda 5 veces y haz el ejercicio correspondiente. Cabezas = 10 sentadillas Cruz = 10 saltos de tijera	24 Solo baila Paseo en montaña rusa hawaiana	25 Feliz mayo Escriba una nota de agradecimiento a alguien que fue útil o amable con usted	26 Postura de la silla Mantén la postura de la silla durante 30 segundos.	27 Bocadillos Saludables Ayude a su familia a preparar una merienda saludable
28 Sal y juega Pase algún tiempo al aire libre siendo activo. Andar en bicicleta, salir a caminar, jugar a la pelota, ayudar en el jardín, depende de usted.	29 Bola de respiración Inhala a medida que la pelota se hace más grande, exhala a medida que la pelota se hace más pequeña.	30 Haz tus propias pesas Sea creativo y construya sus propios pesos. Use una lata de sopa o llene una botella de agua vacía. Vea cuántas veces puede levantarlos sobre su cabeza.	31 Compañero de entrenamiento Encuentre un compañero de entrenamiento y vea si puede hacer sentadillas en pareja, empujar y tirar en pareja y abdominales en pareja. Haz un seguimiento de cuántos podrías hacer.	Observancias Nacionales de Salud <ul style="list-style-type: none"> • Mes de la herencia asiática americana y de las islas del Pacífico • 1-7 de mayo: Semana Nacional de la Educación Física y el Deporte • 2-6 de mayo: Semana de Agradecimiento a los Maestros • 4 de mayo: Día de Star Wars • 5 de mayo: Cinco de Mayo • 6 de mayo: Día Nacional de las Enfermeras Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America) https://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/activity-calendars.aspx		