

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Observancias nacionales de salud: <ul style="list-style-type: none"> Mes de la herencia asiático-americana y de las islas del Pacífico 1 al 7 de mayo: Semana Nacional de la Educación Física y el Deporte 7 de mayo: Día de agradecimiento a los maestros 5 de mayo: Cinco de Mayo: Cinco de Mayo 6 de mayo: Día Nacional de la Enfermera 	<p>SHAPE America recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ir seguida de estiramientos de enfriamiento que ayuden a reducir el dolor y evitar lesiones.</p> <p>Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de Salud (SHAPE America)</p>	1 Etiqueta de piedra, papel y tijera Juega piedra, papel y tijera. El perdedor permanece congelado mientras el ganador corre hacia la siguiente persona. Los jugadores congelados pueden descongelarse si ganan y correr para encontrar a alguien más con quien jugar nuevamente.	2 Desafío de socios Siéntate espalda con espalda con un amigo y entrelaza los brazos. Intenta ponerte de pie sin desvincular los brazos.	3 Participa en una actividad de tu elección, pero asegúrate de incluir a alguien con quien normalmente no juegas hoy.	4 Varada El ejercicio 5-4-3-2-1- te devuelve al momento presente a través de todos tus sentidos. Observa 5 cosas que puedes ver, 4 sensaciones que puedes sentir, 3 sonidos que puedes oír, 2 cosas que puedes oler, 1 cosa que puedes saborear.	
5 Paracaídas Con un amigo o familiar utiliza una sábana como si fuera un paracaídas en educación física. Levante y baje para mover el aire debajo de la sábana.	6 Caminata consciente Caminar es un ejercicio sencillo y fantástico para todos. Hoy sal a caminar con un cuidador o amigo, ¿qué ves, hueles, sientes, oyes, saboreas?	7 Escribir una carta ¡Escribe una carta de agradecimiento a una de tus maestras hoy!	8 Mantenga una postura Comience con las rodillas y las manos apoyadas en el suelo. Levante las caderas hasta que las piernas y los brazos estén rectos y su cuerpo parezca una "V" invertida. Relaja tu cabeza. Mantén la postura y respira profundamente. Mantenga durante 20 segundos y repita.	9 Rayuela Dibuja un tablero de rayuela en el camino de entrada o en la acera y juega este clásico juego con un amigo o familiar.	10 Aliento de serpiente Inhale lentamente por la nariz y exhale por la boca haciendo un silbido como el de una serpiente.	11 Escaneo corporal Dirija su atención a varias partes de su cuerpo y dedique de 10 a 30 segundos a cada parte (por ejemplo, dedos de los pies, plantas de los pies, parte superior de los pies). Observe todas y cada una de las sensaciones físicas: calor, frescor, tensión, hormigueo, presión, dolor o texturas.
12 Hazlo mejor ¡Da 10,000 pasos hoy!	13 Collage de buena comida Haga un collage de "buena comida" para sus dientes con fotografías de revistas. Tal vez incluso quieran colgarlos en su propio refrigerador para recordarles qué alimentos	14 Danza Hula Hoop ¡Baila tu canción favorita mientras practicas hula hula!	15 Palabras Positivas ¡Di 5 palabras positivas para describirte frente al espejo antes de empezar el día!	16 Locomoción Desarrollar una secuencia de movimiento que consistiera en al menos 5 habilidades locomotoras. -correr, saltar, brincar, saltar, galopar, deslizarse, brincar, etc.	17 Gatear como una foca Acuéstese boca abajo, con los brazos extendidos hacia el frente. Utilice los brazos para tirar de la parte inferior del cuerpo manteniendo las piernas y la espalda rectas.	18 Sueño profundo No ver televisión ni aparatos electrónicos antes de acostarse, intentar leer un libro o respirar profundamente.
19 Llevar un diario Antes de acostarte, tómate un tiempo para leer un libro o escribir algo por lo que estés agradecido en un diario.	20 Fiesta de baile Elige tu canción favorita y crea tu propio baile con un amigo o familiar.	21 Hidratar Beba agua durante todo el día. Mantenga un registro de cuántos vasos bebe (trate de al menos 6 a 8 vasos en total).	22 Locos 8's 8 saltos de tijera 8 saltos 8 saltos de rana 8 saltos verticales (lo más alto que puedas) Repetir 3 veces	23 Limbo Toma un palo de escoba y haz que dos personas lo sostengan. Túrnense para pasar debajo del palo arqueándose hacia atrás. Baje el palo después de cada pasada exitosa.	24 Ranas musicales Este juego es como las sillas musicales, excepto que los jugadores saltan como ranas y se sientan sobre nenúfares (almohadas).	25 Paseo por la naturaleza Realice paseos por el parque con miembros de su familia.
26 El valor de una cuarta parte ¿Cuánto vale una cuarta parte? Complete 25 de los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • Saltar • Brincar • Levantar las rodillas • Caminar hacia atrás 	27 4 Paredes Enfrenta a cada pared de una habitación y haz un ejercicio diferente durante 30 segundos: movimientos laterales - vid hacia la izquierda y luego hacia la derecha - golpes en posición amplia - saltos verticales	28 Régimen de comidas Crea un plan de comidas saludable para la semana.	29 Carrera a pie ¡Desafía a un amigo a una carrera a pie!	30 Establecer una meta Establezca una meta positiva para el día. ¿Qué te gustaría lograr hoy?	31 Encuentra tu calma Encuentra un lugar tranquilo y siéntate con los ojos cerrados. Practica respirar profundamente durante 2 minutos.	