

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Semana Nacional de Educación Física y Deporte						
1 Establecimiento de metas Fíjate cuántos días estarás activo este mes. Escríbelo aquí o cuéntaselo a un adulto. ¡Escribe una nota de agradecimiento!	2 Habilidades de pie Desafío de voltear calcetines Necesitarás una bola de calcetín y un plato de papel o frisbee. Lanza la pelota con los dedos de los pies y intenta atraparla con el plato. ¿Cuántas capturas puedes hacer en un minuto?	3 Práctica de lanzamiento por debajo de la mano Usando una canasta de ropa sucia vacía o un balde, practique arrojar un objeto pequeño dentro. Cada vez que lo haces da un paso atrás	4 Proyecto ACES!!! (Todos los niños hacen ejercicio simultáneamente) ¡Consigue que baile contigo la mayor cantidad de gente posible! ¡Haz cualquier baile de tu elección o sigue a The Sid Shuffle!	5 Salta, Salta Salta de lado a lado sobre un objeto o línea durante 1 minuto seguido. Ve de nuevo pero salta de adelante hacia atrás. Repite cada salto dos veces.	6 Viernes de jugar libremente Crea una carrera de obstáculos adentro o afuera. Tome el tiempo para usted mismo y para los demás: vea si puede superar su mejor marca personal.	7 Makahiki ¡Que empiecen los juegos! Lee el artículo con uno de tus padres o solo. Juega un juego de tira y afloja o inventa tu propio juego. ¡Que empiecen los juegos!
8 Ve a caminar Sal a caminar con tu madre o otra persona que ames. ¡Intenta caminar lento, medio y rápido para variar la velocidad! ¡Extra puntos de bonificación por caminar al aire libre! Día de la Madre	9 Salto largo Elige un punto de partida y salta lo más lejos que puedas. Prueba 3 veces diferentes para ver hasta dónde puedes llegar. ¿Podrás batir tu récord?	10 ¡Simplemente jugar! Esconder y buscar, etiquetar, rayuela, hula hoop, saltador, ¡tú decides!	11 ¡Haz Boba! Bubble Tea se originó en Taiwán. ¡Intenta hacer tu propio té con leche de boba en casa! Sigue esta receta	12 Escribe o dibuja libremente Programa un cronómetro durante 5 minutos y escribe o dibuja cualquier cosa para describir cómo te sientes o lo que estás pensando.	13 Salto de nenúfar Las ranas saltan a los nenúfares. Cambia la asignación para cada carrera. Si las ranas notan que el nenúfar está demasiado lejos, "¿Puedes acercarlo, por favor?" Salto de nenúfar Día Nacional de la Rana Saltarina	14 Postura de Savasana ¡Relajarse puede ayudar a reducir el estrés! ¡Savasana es una de las posturas más difíciles del yoga! Trate de relajarse completamente y despejar su mente.
15. Caminar por la línea Tome un poco de tiza en la acera y dibuje una variedad de caminos (recto, con curvas, zig zag) y practicar el equilibrio y caminar por los senderos.	16 Avanza Vea cuánto tiempo puede mantener un globo o una pelota de playa en el aire antes de que toque el suelo	17 Jugar a atrapar Tome cualquier tipo de pelota y juegue a atrapar con un miembro de la familia. Mantén tus ojos en la pelota y atrápala con tus manos, no con tu cuerpo.	18 Corte Comercial ¿Puedes sostener una tabla durante una pausa comercial de TV completa?	19 Fiesta de baile Toca tus 3 canciones favoritas y baila.	20 Moloka'i Makahiki Juegos Moloka'i es una isla con una población mayoritariamente hawaiana. Pruebe Haka Moa y párese sobre un pie con un compañero y intente desequilibrar a su oponente.	21 Postura del árbol Equilibrio sobre una pierna. Dobla la otra pierna y lleva el pie a la rodilla. Alcance alto y toque las manos por encima de su cabeza. ¿Qué tipo de árbol eres?
22 Fiesta de baile Danza Hawaiana	23 Habilidades de fútbol ¡Toma una pelota, un par de calcetines enrollados o cualquier cosa que puedas patear con seguridad! Desafío de habilidades futbolísticas	24 Atrapar con una captura Lanza una pelota al aire, prueba cada desafío antes de atrapar la pelota: 1. Tocarse la nariz 2. Aplaudir dos veces 3. Chocar los cinco con alguien 4. Dar vueltas	25 Patinadores Salta hacia la derecha llevando el pie izquierdo detrás de ti con las rodillas dobladas y el cuerpo bajo. Repite el movimiento hacia la izquierda. Hazlo durante 30 segundos.	26 Fiesta de baile Busque el baile del aguacate o haga clic en el enlace para seguir Baile de aguacate	27 Charades de animales Intenta moverte como estos animales: Pollo, serpiente, caballo, perro. Prueba sin hacer ruidos a ver si alguien lo adivina	28 Postura de la luna creciente Esta postura se enfoca en la parte baja de la espalda y los hombros. Mantenga durante 30-60 segundos, suelte y repita
29 Paseo Consciente Da un paseo consciente y presta toda tu atención a los movimientos y sensaciones de tu cuerpo.	30 Desafío de Regatear Use las manos o los pies para regatear/tocar un balón 100 veces con cada mano/pie. ¿Puedes driblar con éxito 100 veces mientras moviente?	31 Celebra ¿Cumpliste tu objetivo? Celebra tu éxito repitiendo tu actividad favorita. Si no lograste tu meta, ¿qué podrías hacer para ser más activo?	Observancias Nacionales de Salud <ul style="list-style-type: none"> • Mes de la herencia asiática americana y de las islas del Pacífico • May 1-7: Semana Nacional de la Educación Física y el Deporte • May 2-6 : Semana de Agradecimiento a la Maestra • May 5th: Cinco de Mayo 		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.	