

DOMINGO	SÁBADO	VIERNES	JUEVES	MIÉRCOLES	MARTES	LUNES
<p>Días Nacional Observados</p> <ul style="list-style-type: none"> 1-7 de Mayo: Semana Nacional de Educación Física y Deporte 4 de Mayo: Star Wars Day 5 de Mayo: Cinco de Mayo 6 de Mayo: Día Nacional de Enfermeras 10 de Mayo: El Día de las Madres 					<p>1 Corte comercial ¿Puedes sostener un tablón para un descanso comercial de televisión completo?</p>	<p>2 Reto de Regatear Regatea una pelota 100 veces con cada mano. ¿Puedes refatear con éxito 100 veces con cada mano mientras te mueves?</p>
<p>3 ¿Qué tan rápido puedes ir? Elija una distancia y vea qué tan rápido puede correr la distancia.</p>	<p>4 Saltos de Estrellas Salta con los brazos y las piernas extendidas como una estrella. Haz 10, luego descansa y repite.</p>	<p>5 Celebrar Pon tu canción favorita y crea una rutina de baile o ejercicio.</p>	<p>6 Una Actitud de Gratitud Escribe algo por lo que estés agradecido y por qué.</p>	<p>7 Gusanos de Pulgada Manteniendo las piernas rectas, coloque las manos en el suelo, colóquelas en posición de flexiones y suba las piernas.</p>	<p>8 Sugerencias de Tazas de Té Coloque las manos en el suelo y toque suavemente la frente con el suelo, balanceando los codos con las rodillas.</p>	<p>9 Ranas Musicales Este juego es como sillas musicales, excepto que los jugadores saltan como ranas y se sientan en nenúfares (almohadas).</p>
<p>10 Charla Positiva Asegúrate de hablar contigo mismo hoy como hablarías con alguien que amas.</p>	<p>11 Yoga El yoga es una excelente manera de aliviar el estrés. ¡Prueba Savasana, considerada la pose de yoga más difícil! Relájate completamente y despeja tu mente.</p>	<p>12 Brazos Salvajes Tan rápido como puedas completar: 10 círculos de brazos delanteros y traseros 10 golpes hacia adelante 10 Levanta el techo Repetir 3x</p>	<p>13 Sentidos Conscientes ¿Qué notas a tu alrededor? Encontrar: 5 cosas que ves 4 cosas que sientes 3 cosas que escuchas 2 cosas huelen 1 cosa que pruebes</p>	<p>14 Arrastrarse como la Foca Acuéstese boca abajo, con los brazos al frente. Usa tus brazos para jalar la parte inferior de tu cuerpo manteniendo las piernas y la espalda rectas.</p>	<p>15 Etiqueta de Piedra, Papel o Tijera Reunirse en el medio, disparar, el perdedor persigue al ganador de vuelta a la zona segura. Si está etiquetado, únete al otro equipo.</p>	<p>16 Bocadillo Familiar Conciente 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>17 Etiqueta de Piedra, Papel o Tijera Reunirse en el medio, disparar, el perdedor persigue al ganador de vuelta a la zona segura. Si está etiquetado, únete al otro equipo.</p>	<p>18 Pose de Silla Mantenga durante 30 segundos, relájese y luego repita.</p>	<p>19 Tablones con Platos de Papel En posición de tabla con platos de papel debajo de los pies. Completa 30s cada uno: -los escaladores de montaña -dentro y fuera de los pies rodillas al pecho</p>	<p>20 Corte Comercial ¿Puedes sostener un tablón para un descanso comercial de televisión completo?</p>	<p>21 Salta, Salta 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>22 Charla Positiva Asegúrate de hablar contigo mismo hoy como hablarías con alguien que amas.</p>	<p>23 Jugar a Atrapar Agarra cualquier tipo de pelota y juega con un miembro de la familia. Mantenga sus ojos en la pelota y atrape con sus manos, no con su cuerpo.</p>
<p>24 Respiración Antes de Acostarse 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>25 Pose de la Grulla ¡Aquí hay un reto! Pon las manos en el suelo. inclínate hacia adelante y equilibra las rodillas sobre los codos.</p>	<p>26 Saltos de Paso Encuentra un escalón o un banco y salta arriba y abajo 50 veces. Ten cuidado. Tómese un descanso si es necesario.</p>	<p>27 Una Actitud de Gratitud Escribe algo por lo que estés agradecido y por qué.</p>	<p>28 Despertar y Sacudir 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>29 4 Paredes Mire cada pared de una habitación y haga un ejercicio diferente durante 30 segundos. - Barrajadura lateral - Vid (grapevine) a la izquierda y luego a la derecha - golpes de postura amplia -saltos verticales.</p>	<p>30 ¿Qué tan rápido puedes ir? Elija una distancia y vea qué tan rápido puede correr la distancia.</p>
<p>31 Brazos Salvajes Tan rápido como puedas completar: 10 círculos de brazos delanteros y traseros 10 golpes hacia adelante 10 Levanta el techo Repetir 3x</p>	<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 período de actividad física debe ir seguido de estiramientos de enfriamiento que ayudan a reducir el dolor y evitar lesiones. ¡Disfruta de los ejercicios!</p>					