

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>30 Corte Comercial</b> ¿Puedes sostener un tablón para un descanso comercial de televisión completo?	<b>31 Despertar y Sacudir</b> 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.	<b>Días Nacional Observados</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1-7 de Mayo: Semana Nacional de Educación Física y Deporte</li> <li>3-7 de Mayo: Semana de Agradecimiento al Maestro</li> <li>4 de Mayo: Star Wars Day</li> <li>5 de Mayo: <a href="#">Cinco de Mayo</a></li> <li>6 de Mayo: Día Nacional de Enfermeras</li> </ul> <a href="#">Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)</a>		<b>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!</b>	<b>Semana Nacional de Educación Física y Deporte</b> <b>1 Pose de la Grulla</b> ¡Aquí hay un reto! Pon las manos en el suelo. inclínate hacia adelante y equilibra las rodillas sobre los codos.	
<b>Semana Nacional de Educación Física y Deporte</b>						<b>8 Respiración</b> <b>Antes de Acostarse</b> 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.
<b>2 4 Paredes</b> Mire cada pared de una habitación y haga un ejercicio diferente durante 30 segundos. - Barajadura lateral - Vid (grapevine) a la izquierda y luego a la derecha - golpes de postura amplia -saltos verticales.	<b>3 Bocadillo Familiar Conciente</b> 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?  <b>¡Semana de Agradecimiento al Maestro comienza hoy!</b>	<b>4 Saltos de Estrellas</b> Salta con los brazos y las piernas extendidas como una estrella. Haz 10, luego descansa y repite.	<b>5 Celebrar</b> Pon tu canción favorita y crea una rutina de baile o ejercicio.	<b>6 Una Actitud de Gratitud</b> Escribe algo por lo que estés agradecido y por qué para tus maestros.	<b>7 Tabata</b> Sentadillas con salto 20 segundos de trabajo 10 segundos de descanso 8 rondas	
<b>9 Reto de Regatear</b> Regatea una pelota 100 veces con cada mano. ¿Puedes refatear con éxito 100 veces con cada mano mientras te mueves?	<b>10 Charla Positiva</b> Asegúrate de hablar contigo mismo hoy como hablarías con alguien que amas.	<b>11 Pose de Pescado</b> Mantenga la postura del pez durante 60 segundos. Tómese un descanso y espere otros 60 segundos.	<b>12 Brazos Salvajes</b> Tan rápido como puedas completar: 10 círculos de brazos delanteros y traseros 10 golpes hacia adelante 10 Levanta el techo Repetir 3x	<b>13 Sentidos Conscientes</b> ¿Qué notas a tu alrededor? Encontrar: 5 cosas que ves 4 cosas que sientes 3 cosas que escuchas 2 cosas huelen 1 cosa que pruebas	<b>14 ¡Salta la cuerda a la música!</b> ¿Puedes saltar a una canción completa sin parar?	
<b>16 Deslice, Deslice, Corra</b> Deslice hacia la izquierda durante 10 pasos, deslice hacia la derecha durante 10 pasos, luego mire hacia adelante y corra durante 10 segundos.	<b>17 Tabata</b> Sentadillas con salto 20 segundos de trabajo 10 segundos de descanso 8 rondas	<b>18 Pose de Guirnalda</b> ¡Practica tu equilibrio con esta pose!	<b>19 Corte Comercial</b> ¿Puedes sostener un tablón para un descanso comercial de televisión completo?	<b>20 Nota Nocturna</b> Vacíe su mente antes de acostarse escribiendo una nota sobre lo que está pensando y déjelo para mañana.	<b>21 Tablones con Platos de Papel</b> 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	
					<b>15 ¿Qué tan rápido puedes ir?</b> Elija una distancia y vea qué tan rápido puede correr la distancia.	<b>22 Charla Positiva</b> Asegúrate de hablar contigo mismo hoy como hablarías con alguien que amas.

<p><b>23 Salta, Salta</b> 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><b>24 Ejercicio de Cartas</b> Tome una baraja de cartas, voltee la carta superior. Realice ejercicios basados en el palo y el número en la tarjeta. Las cartas de cara valen 15. Picas: saltos, palos, sentadillas, corazones: alpinistas, diamantes: ¡su elección!</p>	<p><b>25 Pose de Silla</b> Mantenga durante 30 segundos, relájese y luego repita.</p>	<p><b>26 Saltos de Paso</b> Encuentra un escalón o un banco y salta arriba y abajo 50 veces. Ten cuidado. Tómese un descanso si es necesario.</p>	<p><b>27 Una Actitud de Gratitud</b> Escribe algo por lo que estés agradecido y por qué.</p>	<p><b>28 Equilibrar</b> Párese sobre la pierna derecha y levante la rodilla izquierda en un ángulo de 90 grados. Toca tu dedo del pie sin caer repite 10 veces y luego cambia de lado.</p>	<p><b>29 10 Estocadas de Salto</b> Completa una estocada en la pierna derecha, mientras que en la posición hacia abajo salta aterrizando en una posición de estocada en la pierna izquierda.</p>
---	--	---	---	--	--	--