

Calendario de Actividades Físicas de Primaria

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>observancias N-acionales</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 de mayo – 7 de mayo la semana nacional del deporte y la educación física Mayo 1st -31 de mayost nacional ejercicio físico y el mes del deporte 1 de mayost -31st Nacional de prevención del cáncer de piel mes <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 brote de actividad física debe ser seguido por estiramientos de enfriamiento que ayudan a reducir el dolor y evitar lesiones. ¡ Feliz ejercicio!</p>			<p>1 ACES</p> <p>Asigne diferentes opciones a los trajes en un mazo de cartas. Escoge una carta y haz el ejercicio que coincida.</p>	<p>2 Kbondad</p> <p>Dele a alguien un cumplido mientras usted está haciendo una actividad física con ellos.</p>	<p>3 compartir</p> <p>Comparta su actividad física favorita con sus compañeros de clase participando juntos en él.</p>	<p>4 batir el calor</p> <p>Despierte temprano para un paseo temprano por la mañana alrededor del barrio para vencer las temperaturas calientes de la tarde.</p>
<p>5 rolo con él</p> <p>Utilice una pieza de equipo de ejercicios con ruedas - una bicicleta, un skateboard, patines en línea, para explorar el aire libre</p>	<p>6 sea bondadoso con los músculos</p> <p>ICE sus músculos por 10-15 minutos después de su entrenamiento para ayudar a la recuperación.</p>	<p>7 Partner Up</p> <p>Juegue con un amigo o un miembro de su familia.</p>	<p>8 Chalk it up</p> <p>Dibuja una rayuela o 4 tablero cuadrado con tiza en la acera y juega un juego.</p>	<p>9 push up</p> <p>TRy hacer flexiones en 3 lugares diferentes hoy!</p>	<p>10 alimentación saludable</p> <p>Pruebe una nueva fruta o verdura hoy mismo.</p>	<p>11 Levántate</p> <p>Explora áreas abiertas en tu vecindario al tratar de volar una cometa.</p>
<p>12 tiempo de fiesta</p> <p>Organice una fiesta deportiva en su casa invitando a sus amigos a jugar juegos grupales.</p>	<p>13 juegos infantiles Fun</p> <p>Visita un tablero deslizante y paly con amigos en el parque.</p>	<p>14 tazón de distancia</p> <p>¡ Ve al bol! O Ahorre botellas de agua y haga sus carriles de bolos en su patio.</p>	<p>15 subiendo</p> <p>Trate de escalar una pared de roca en un parque local o un gimnasio de escalada.</p>	<p>16 trabajo de socio</p> <p>Juegue con un amigo o un miembro de su familia.</p>	<p>17 múdo a la música</p> <p>¡ Lleva una fiesta de baile de 30 segundos a 10 canciones diferentes!</p>	<p>18 noche tardía</p> <p>Tome un paseo a la luz de la luna o trote con amigos.</p>
<p>19 partido tiempo 2</p> <p>Organice a sus amigos para una fiesta deportiva y siga con una comida saludable para compartir con todos.</p>	<p>20 trabajo en pausa</p> <p>¡ Trabaje en la fuerza del cuerpo superior sosteniendo una posición de tablón durante los anuncios de su programa de televisión favorito!</p>	<p>21 BALL control</p> <p>Regate una pelota mientras caminas con un amigo. Usa los pies o las manos.</p>	<p>22 sólido al núcleo</p> <p>Pídele a un amigo su ejercicio abdominal favorito para que lo pruebe en casa.</p>	<p>23 pose</p> <p>Mantén una pose en cuclillas de Yogi durante 30 segundos.</p>	<p>24 jueguen juntos</p> <p>¡ Pídele a tu familia que comparta sus actividades favoritas después de la escuela y luego juegue una!</p>	<p>25 StarRy Night</p> <p>Tome una caminata nocturna en familia o con amigos y explore las estrellas en el cielo nocturno mientras camina.</p>
<p>26 Fishing para todos los</p> <p>Explore lugares locales para pescar en su vecindario con un adulto de confianza.</p>	<p>27 Recuerde</p> <p>Camine y hable con un miembro de la familia acerca de los sacrificios que muchos hicieron al servicio de nuestro país.</p>	<p>28 Bike Ride</p> <p>Monta tu bici con tus amigos. ¡ No te olvides de ponerte el casco! .</p>	<p>29 deshierbe</p> <p>Ofrécete voluntario para eliminar un jardín para ayudar a un vecino y obtener un entrenamiento.</p>	<p>30 natación Safety</p> <p>Explore dónde hay clases de natación disponibles en su vecindario.</p>	<p>31 Bike Ride</p> <p>Monta tu bici con tus amigos. ¡ No te olvides de ponerte el casco! .</p>	