

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>	<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.</p>	<p>2 Hidratación Saludable Cambie alternativas más saludables a las bebidas deportivas: leche, agua de coco, jugo de naranja o simplemente beba agua.</p>	<p>3 Toma 5 respiraciones Inhale contando hasta 5 usando los dedos para contar hacia arriba. Exhale contando los dedos hacia abajo.</p>	<p>4 Estiramiento por la mañana Despierta y estírate durante 5 minutos.</p>
<p>5 Plancha con una sola pierna Realiza dos series de plancha con una pierna</p>	<p>6 Receta Saludable Escribe tu propia receta saludable. ¡Asegúrese de incluir los ingredientes y las instrucciones!</p>	<p>7 Fiesta de baile Baila con Jogi de Panjabi MC Panjabi MC - Jogi (Official Video)</p>	<p>8 Escribe una carta Escriba una carta escrita a mano a un amigo o familiar y envíela por correo.</p>	<p>9 Reto de Saltar la Cuerda Aprende un nuevo truco de saltar la cuerda.</p>	<p>10 Loco 8's 8 saltos de tijera 8 saltos 8 saltos de rana 8 saltos verticales (lo más alto que puedas) Repetir 3 veces</p>	<p>11 Duerme bien Practique una buena higiene del sueño. No ver televisión ni aparatos electrónicos antes de acostarte, intenta leer un libro o respirar profundamente para relajar el cuerpo.</p>
<p>12 Paseo por la naturaleza Realice paseos por el parque con miembros de su familia.</p>	<p>13 Reto del Agua En lugar de beber jugo o refresco, bebe agua.</p>	<p>14 Encuentra tu calma Encuentra un lugar tranquilo y siéntate con los ojos cerrados. Practica respirar profundamente durante 2 minutos.</p>	<p>15 Come tus colores Come tres verduras de diferentes colores.</p>	<p>16 Minuto Consciente Durante 60 segundos, aclara tu mente y concéntrate únicamente en tu respiración. Si su mente comienza a divagar, vuelva a prestar atención a su respiración.</p>	<p>17 Participa en una actividad de tu elección, pero asegúrate de incluir a alguien con quien normalmente no hablas.</p>	<p>18 Cardio y Estiramiento Corre en el mismo lugar durante 30 segundos y luego estira las piernas durante 10 segundos cada una. Repetir 3 veces</p>
<p>19 Libre de comida chatarra Ten un día libre de comida chatarra.</p>	<p>20 Baile tik tok Crea tu propio baile de Tik Tok y compártelo con tus familiares y amigos.</p>	<p>21 Sé amable Trate a todos con amabilidad hoy.</p>	<p>22 4 por 10 10 saltos de rana 10 abdominales 10 flexiones 10 segundos de sujeción de Superman.</p>	<p>23 Tabata Alpinistas 20 segundos de trabajo 10 segundos de descanso 8 rondas</p>	<p>24 ¡Tiempo de ejercicio! ¡Crea tu propia actividad física! Elija 3 actividades físicas, decida cuántas hacer de cada una y luego siga haciendo cada serie de tres actividades durante 3 minutos.</p>	<p>25 Régimen de comidas Crea un plan de alimentación saludable para la semana.</p>
<p>26 Nuevos amigos Siéntese con un niño nuevo durante el almuerzo. Invita a alguien nuevo a tu mesa.</p>	<p>27 4 paredes Enfréntate 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</p>	<p>28 Salto vertical Salta lo más alto que puedas durante 30 segundos. Repetir.</p>	<p>29 Llevar un diario Antes de acostarte, tómate un tiempo para leer un libro o escribir algo por lo que estés agradecido en un diario.</p>	<p>30 Recursos de salud Encuentre tres recursos de salud creíbles para un estilo de vida saludable en la red.</p>	<p>31 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.</p>	