

Calendario de Actividades Físicas de Secundaria

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
observancias N-acionales <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>			1 ACES Asigne diferentes opciones a los trajes en un mazo de cartas. Escoge una carta y haz el ejercicio que coincida.	2 Kbondad Dele a alguien un cumplido mientras usted está haciendo una actividad física con ellos.	3 compartir Comparta su actividad física favorita con sus compañeros de clase participando juntos en él.	4 batir el calor Despierte temprano para un paseo temprano por la mañana alrededor del barrio para vencer las temperaturas calientes de la tarde.
5 rolo con él Utilice una pieza de equipo de ejercicios con ruedas - una bicicleta, un skateboard, patines en línea, para explorar el aire libre	6 sea bondadoso con los músculos ICE sus músculos por 10-15 minutos después de su entrenamiento para ayudar a la recuperación.	7 park it Aparque más lejos de su destino para aumentar su distancia a pie hoy.	8 River Walk Encuentra un parque con un río y sendero para caminar para disfrutar con amigos.	9 push up TRy hacer flexiones en 3 lugares diferentes hoy!	10 alimentación saludable Cocine hoy con una nueva fruta o verdura.	11 Levántate Explora áreas abiertas en tu vecindario al tratar de volar una cometa.
12 tiempo de fiesta Organice una fiesta deportiva en su casa invitando a sus amigos a jugar juegos grupales.	13 juegos infantiles Fun Visita un tablero deslizante y paly con amigos en el parque.	14 tazón de distancia ¡ Ve al bol! O Ahorre botellas de agua y haga sus carriles de bolos en su patio.	15 subiendo Trate de escalar una pared de roca en un parque local o un gimnasio de escalada.	16 trabajo de socio Juegue con un amigo o un miembro de su familia.	17 múdo a la música ¡ Lleva una fiesta de baile de 30 segundos a 10 canciones diferentes!	18 noche tardía Tome un paseo a la luz de la luna o trote con amigos.
19 partido tiempo 2 Organice a sus amigos para una fiesta deportiva y siga con una comida saludable para compartir con todos.	20 trabajo en pausa ¡ Trabaje en la fuerza del cuerpo superior sosteniendo una posición de tablón durante los anuncios de su programa de televisión favorito!	21 BALL control Regate una pelota mientras caminas con un amigo. Usa los pies o las manos.	22 sólido al núcleo Pídele a un amigo su ejercicio abdominal favorito para que lo pruebe en casa.	23 pose Mantén una pose en cuclillas de Yogi durante 30 segundos.	24 jueguen juntos ¡ Pídele a tu familia que comparta sus actividades favoritas después de la escuela y luego juegue una!	25 StarRy Night Tome una caminata nocturna en familia o con amigos y explore las estrellas en el cielo nocturno mientras camina.
26 Fishing para todos los Explore lugares locales para pescar en su vecindario con un adulto de confianza.	27 Recuerde Camine y hable con un miembro de la familia acerca de los sacrificios que muchos hicieron al servicio de nuestro país.	28 Bike Ride Monta tu bici con tus amigos. ¡ No te olvides de ponerte el casco! .	29 deshierbe Ofrécete voluntario para eliminar un jardín para ayudar a un vecino y obtener un entrenamiento.	30 natación Safety ¡ Explora convertirte en salvavidas!	31 Bike Ride Monta tu bici con tus amigos. ¡ No te olvides de ponerte el casco! .	