

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
¡Semana Nacional de la Educación Física y el Deporte!						
	1 Comienza la Semana Nacional de la Educación Física y el Deporte combinando dos o más habilidades motoras fundamentales en esta divertida actividad .	2 Tributo Demuéstrale a tu profesor de educación física y/o entrenador cuánto los aprecias con un tributo especial antes de la clase/práctica.	3 Proyecto ACES 10 AM EDT ¡Todos harán ejercicio, caminarán, trotarán, andarán en bicicleta, bailarán, harán ejercicios aeróbicos o una combinación o todos ellos! Compruébalo aquí .	4 Aproveche los beneficios Reúna a su equipo deportivo o grupo de amigos y comparta los beneficios de la educación física y el deporte con otros estudiantes de su escuela.	5 Relé Crea un relevo divertido que utilice las habilidades motoras fundamentales que practicaste el lunes.	6 Dirigir o Seguir Dirigir o participar en una clase grupal de yoga o ejercicio.
7 Batido de Semana Nacional de Educación Física y Deporte Crea un batido. Comience con su elección de leche, incluya frutas, verduras y otros ingredientes saludables.	8 Calentamiento Agregue dos movimientos locomotores diferentes a su ejercicio de calentamiento hoy.	9 Decir o mostrar Dígale/muéstrele a su director tu parte favorita de la Semana Nacional de Educación Física y Deporte y cómo te ayuda a dar lo mejor de ti dentro y fuera de la escuela.	10 Tiempo de relajarse Comparta con un amigo un consejo que tenga para relajarse y reducir el estrés.	11 Trabajo en equipo Organice una actividad de trabajo en equipo antes o después de la escuela	12 Pista de obstáculos Cree una carrera de obstáculos que involucre volteretas, escaladas y saltos.	13 Vinyasa Busca tres poses de Vinyasa y preséntaselas a un amigo. https://www.womenshealthmag.com/fitness/a36739/783/vinyasa-yoga/
14 Día de la Madre Crea una forma adecuada de saludar a mamá o a una persona especial en tu vida. Salgan a caminar juntos, relájense en el parque o siéntense y póngase al día durante 30 minutos.	15 Combinación Combine un movimiento locomotor, de manipulación y de estabilidad (por ejemplo, correr, patear y congelarse).	16 Gracias a un profesor/a Agradece a un profesor de tu materia favorita y cuéntale cómo te ha influido	17 Dimensiones del Bienestar Explore las dimensiones de la rueda del bienestar. Comparte cuál es tu dimensión favorita y en cuál trabajarás este verano.	18 Transversal Planifique que su clase de educación física visite otras materias del aula y comparta cómo se integra la educación física en otras materias y cómo se integran otras materias en la educación física.	19 Desafío Rete a otra clase a un relevo de desafío de habilidades. Combina eventos como tiros a la canasta, correr y flexiones.	20 Plan de verano Haga una lista de tres actividades que hará este verano y combínelas con tres posturas/estiramientos de yoga que agregará a su programa de ejercicios de verano.
21 Un bocadillo saludable Haga un bocadillo saludable para su familia. Si tienes un hermano/amigo menor, inclúyelo en el proceso.	22 Superficies Realizar seis habilidades motrices hacia atrás o sobre una superficie diferente (arena, hierba, agua, por ejemplo).	23 Fabricación de tarjetas Crea una tarjeta para tu(s) maestro(s) favorito(s) y comparte tu gratitud	24 Bienestar de verano Cree una lista de consejos de bienestar para el verano que pueda compartir con compañeros de clase y maestros.	25 El trabajo en equipo hace el sueño Haga una lluvia de ideas con sus compañeros de clase sobre las formas en que el trabajo en equipo puede hacer que el sueño funcione durante todo el verano.	26 Juegos de patio trasero Encuentre un juego de patio para jugar, como cornhole, ladder gold, can jam, etc. e invite a un amigo o familiar a jugar.	27 Baile especial Cree un Baile especial del Día de los Caídos para honrar al personal militar de EE. UU.

<p>28 Ser el maestro Comparta cómo realizar una habilidad locomotora con un hermano menor o un vecino.</p>	<p>29 Día Conmemorativo Prepare una merienda saludable con un tema del Día de los Caídos.</p>	<p>30 Consejo Pregúntales a tus maestros cómo planean mantenerse en forma este verano. Ofrezca sugerencias si es necesario.</p>	<p>31 Compañero de entrenamiento Encuentre un compañero de entrenamiento y vea si puede hacer sentadillas en pareja, empujar y tirar en pareja y abdominales en pareja. Haz un seguimiento de cuántos podrías hacer.</p>	<p>Observancias Nacionales de Salud</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mes de la herencia asiática americana y de las islas del Pacífico • 1-7 de mayo: Semana Nacional de la Educación Física y el Deporte • 2-6 de mayo: Semana de Agradecimiento a los Maestros • 4 de mayo: Día de Star Wars • 5 de mayo: Cinco de Mayo • 6 de mayo: Día Nacional de las Enfermeras <p>Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America) https://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/activity-calendars.aspx</p>
---	--	--	---	--