



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SEMANA INTERNACIONAL DE CAMINAR A LA ESCUELA

Semana 1

Planifica una ruta segura para caminar a la escuela todo o parte del camino.

¡Día de Caminar a la Escuela! De ser posible, hoy camina a la escuela todo o parte del camino.

Pide a un oficial de cruce de peatones u oficial de policía que te den consejos de seguridad.

SEMANA NACIONAL DEL ALMUERZO ESCOLAR

Semana 2

Encuentra la fruta y el vegetal del mes en www.harvestofthemonth.com

Lleva una nueva fruta o vegetal de almuerzo hoy.

Después del almuerzo, da tres vueltas al patio de la escuela caminando.

Semana 3

Haz una lista de todas las actividades físicas que te gusta hacer. Aumenta la lista durante el mes.

Hoy juega a la rayuela, a las atrapadas o a lanzar la pelota.

Semana 4

Lleva cuenta de tus actividades físicas esta semana. ¡Procura aumentar tus actividades cada día!

Pregunta a tu familia cuáles son sus actividades físicas favoritas.

Haz algunos estiramientos en tu escritorio esta mañana.

Semana 5

Participa en un nuevo juego con actividad física a la hora del recreo o después de la escuela.

¡Si es posible, hoy también ve a la escuela caminando!



¡A Movernos!