



Exercise

Week One				
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Discuss ways to move your body.	Brainstorm ways to exercise your body.	Play a sport outside.	Exercise to music.	Practice a yoga pose.
Week Two				
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Make a letter with your body.	Demonstrate your favorite exercise.	Create a fitness station.	Count out the exercises.	Create an exercise chart.
Week Three				
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Identify where your heart is in your body.	Feel your pulse.	Feel your heartbeat after exercising.	Exercise.	Play Follow the Leader.
Week Four				
List Healthy/ Unhealthy foods and drinks.	Look at a healthy recipe.	Clap the syllables in your name.	Discuss healthy foods you ate today.	Name healthy fruits.
Semana Uno				
Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Converse sobre las diferentes maneras de mover su cuerpo.	Piense en las diferentes maneras de hacer ejercicios para su cuerpo.	Vaya afuera a jugar un deporte.	Haga ejercicio con la música_	Practique una pose de yoga.
Semana Dos				
Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Haga Una letra con su cuerpo.	Haga una demostración de cuál es su ejercicio favorito.	Crear una estación de ejercicios.	Cuente su Sección de ejercicios.	Crear en una hoja una tabla con ejercicios.
Semana Tres				
Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Identifique a donde se encuentre su corazón en su cuerpo.	Sienta su pulso.	Sienta los latidos de su corazón después de hacer ejercicios.	Haga Ejercicios.	Juegue siga al Lider.
Semana Cuatro				
Haga una Lista de comidas y bebidas saludable/ y no saludable.	Haga una receta saludable.	Aplauda las sílabas en su nombre.	Converse sobre comidas saludable que usted comió hoy.	Nombre frutas saludables.