






Calendario de Actividades “A Moverse Hoy”

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
			<p>1 Pon una camiseta en el piso. Siéntate en ella y empújate al rededor del piso con solo tus brazos. Ahora inténtalo usando solo tus pies.</p>	<p>2 Usando una canasta para ropa sucia y papel reciclable, haz bolas de papel y practica lanzándolas en la canasta de diferentes distancias.</p>	<p>3 Danza de linterna- Pide a tu padre o a tu cuidador que te alumbré cualquier parte del cuerpo. Tu trabajo es sacudir esa parte del cuerpo. Sacúdela alto, bajo, rápido y despacio.</p>	<p>4 Sal afuera a caminar. Juega a “Me gusta ir afuera porque...”</p>
<p>5 Hoy, practica tus habilidades de saltar de dos pies y luego de un pie. ¿Qué lejos puedes ir? ¿Cuántas veces puedes saltar sin parar?</p>	<p>6 Patina adentro la casa. Pon dos platos de papel en el piso y úsalos para patinar por la habitación. Trata de tomar pasos grandes y pasos chicos; intenta de patinar en una línea derecha o por una curva.</p>	<p>7 Camina por la casa en una manera chistosa – actúa diferentes emociones - ¿Puedes caminar en una manera feliz, triste, tímido o enojado?</p>	<p>8 Toma turnos haciendo un movimiento simple como mover la cabeza hacia adelante y hacia atrás. Mientras haces un movimiento nuevo, repite los movimientos que ya hiciste.</p>	<p>9 Diviértete rodando algo entre ti y otra persona. Comiencen de bien cerca y de poco en poco, muévanse más atrás.</p>	<p>10 Hoy, practica tus habilidades de agarrar. Tira una bufanda o pelota al aire – mira como se mueve por el aire y haz una casa para ella con tus manos. ¿Puedes aplaudir antes de agarrarla? ¿Puedes tocarte el estomago antes de agarrarla?</p>	<p>11 Hoy, practica tus habilidades de galopar. Trata de usar las manos para hacer otras cosas mientras tus piernas galopean – que tal aplaudir, saludar con la mano, o tronar los dedos.</p>
<p>12 Pon música y baila – intenta de mantenerte en movimiento durante toda una canción.</p>	<p>13 Juega el juego del espejo – Siéntate al frente de un amigo y copia lo que hace con su cuerpo como si estuvieras mirando en un espejo.</p>	<p>14 ¡Hoy mantiene a tu corazón de buena salud! Acuéstate y siente tu corazón, ahora levántate y corre en lugar y vuelve a sentir tu corazón. ¿Qué paso? </p>	<p>15 Ve de un viaje imaginario – creyendo caminar a través de la arena, sobre un puente, pisando barro o bajo un árbol.</p>	<p>16 Ve afuera y practica tus habilidades de salto. Encuentra una sog a y colócala en el suelo – práctica saltando de un lado para el otro sobre la sog a mientras cantas tu canción favorita.</p>	<p>17 Juega un juego de hacer construir formas. Pide a tu mamá o papá que te muestre cualquier cosa en la casa, tu trabajo es poner tu cuerpo en esa misma forma.</p>	<p>18 Barre el piso de la cocina, trabajando en las mociones de jalar y empujar.</p>
<p>19 Crea un túnel usando sillas y una manta. Diviértete gateando a través del túnel y alrededor del túnel.</p>	<p>20 Rueda una pelota por tu cuerpo – usa una pelota tal como una de playa y trata de rodarla por tu cuerpo. Párate, siéntate, arrodíllate o acuéstate. Ruédala por todo tu cuerpo y por diferentes partes del cuerpo.</p>	<p>21 Haz lo opuesto. Salta alto y luego bajo, mueve tus brazos rápido y luego lento. Camina adelante y luego hacia atrás. Dobla tu cuerpo usando mucho espacio y un pequeño espacio.</p>	<p>22 Es hora de explorar el espacio. Usa una bufanda para explorar el espacio a tu alrededor. Mueve la bufanda hacia arriba y abajo, en círculos y en diferentes tamaños y formas.</p>	<p>23 Encuentra dos canciones diferentes, una rápida y una lenta. Con una baila rápido y con la otra estírate en una manera lenta y relajante.</p>	<p>24 Corre a cada espacio en tu hogar. Cuando llegues a un espacio, sacúdete, salta o gira 10 veces antes de ir al siguiente espacio.</p>	<p>25 Sal afuera y ve de una caminata de color – trata de encontrar las más cosas que puedas de diferentes colores. Cuando encuentres un color, salta 10 veces antes de ir a encontrar otro color.</p>
<p>26 Pon un pedazo de periódico en tu estomago – intenta correr sin que el papel se caiga.</p>	<p>27 Enrolla bolas de periódico y ve que lejos las puedes lanzarlas. Recuerda tomar un paso con el pie opuesto al lanzar.</p>	<p>28 Usa las bolas de periódico de ayer – aguántalas entre tus rodillas y llévalas al otro lado de la habitación.</p>	<p>29 Vuelve a leer las actividades diarias del calendario y repite tu actividad favorita de febrero. ¡Diviértete!</p>		<p>Reproducido bajo autorización de Head Start Body Start (HSBS). Para más información acerca de programas de Educación Física de calidad visite www.naspe.org. Para más información acerca de actividades físicas inclusivas y para toda la vida visite www.aapar.org.</p>	