







Marzo 2009

Calendario de Actividad Física de Preescolar



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1 Sal afuera a jugar Yo Veo. Cada vez que alguno diga "Yo veo..." los otros caminan, corren o galopan hasta ese objeto.	2 Rebota un balón. Rebótalo alto – rebótalo bajo. ¿Puedes rebotarlo más de una vez seguidas? Esto se llama drible.	3 Enciende la música y túrnense escogiendo formas de moverse. 	4 Escribe tu nombre en grande sobre una sábana de papel – moldea tu cuerpo como cada letra. ¿Puedes hacerlo de pie? ¿Y acostado?	5 <i>Diversión con Movimientos Animales</i> – uno nombra un animal y el otro recorre la casa moviéndose como ese animal.	6 Gatear ejercita los músculos de tus brazos. Gatea por tu casa por unos minutos – descansa y hazlo de nuevo.	7 Ruidoso y silencioso – camina en puntillas silenciosamente, luego marcha ruidosamente usando todo el pie. ¡Trata de ser bien ruidoso!
8 Usa una bufanda para practicar lanzar y atajar. Sigue la bufanda con tu mirada y mueve tu cuerpo para que la bufanda caiga en tus manos.	9 Saltos... pon almohadas en el suelo y salta sobre ellas. Despega con la pierna trasera y lleva la pierna delantera hacia el frente.	10 <i>¿Dónde está tu...?</i> Cuando mamá o papa nombran una parte del cuerpo, pon esa parte en el suelo – o cambia para elevar esa parte del cuerpo bien alto.	11 Juega a <i>Haz lo que yo Digo</i> – una persona ordena 2-3 movimientos para que el niño los repita y los haga. Por ejemplo – salta, da una vuelta, siéntate.	12 Que alguien te ayude a hacer un avión de papel – practica el lanzamiento. Haz un aeropuerto y trata de que el avión aterrice en él.	13 Practica el rodamiento de pelotas. Rueda una pelota de un lado a otro con alguien o usa unos objetos para tumbarlos.	14 Haz un túnel con una cobija y unas sillas. Gatea por debajo, corre alrededor, camina como cangrejo dentro del mismo.
15 Invita a alguien a caminar contigo – mientras caminas inventa una canción acerca del movimiento y de divertirse juntos.	16 Practica tus saltos hoy – ¿Qué tan alto saltas? ¿Qué tan lejos saltas? ¿Cuántas veces puedes saltar seguido?	17 <i>Memoria de Movimientos</i> – una persona hace tres movimientos y la otra observa. Luego el observador debe repetir los movimientos.	18 <i>Morochos</i> – durante 2-5 minutos pretende ser otra persona y ambos jugadores deben moverse exactamente igual. ¡Prepárate para reírte!	19 Camina por tu casa. Cada vez que llegues a una habitación, cambia la manera de moverte.	20 Acuéstate en el suelo y estira tu cuerpo de la cabeza a los pies. Respira hondo y relájate mientras te estiras y te relajas de nuevo – repite.	21 Pretende tener una fiesta de playa – toca música playera y baila. Pretende surfear y nadar mientras ejercitas tu cuerpo.
22 ¡Se un superhéroe! Piensa en tu superhéroe favorito – muévete como él durante unos minutos.	23 Practica el lanzar y atajar con alguien. Lanza justo en sus manos.	24 <i>Diversión Tonta de Bolsa de Mercado</i> – pon una bolsa de papel en cada pie y deslízalos en el suelo en diferentes formas y direcciones.	25 Inventa un patrón de movimientos – por ejemplo corre, corre, salta, salta – y luego practícalo. Inventa otro más.	26 Pretende que tus brazos, pie, codo o nariz son un creyón y dibuja un gran arcoíris en tu casa.	27 Usa medias enrolladas y la cesta de lavandería para practicar lanzar a un blanco. Inténtalo cerca y lejos.	28 Practica tus destrezas locomotoras – sal afuera y practica el correr, galopar, saltar, saltar con uno y dos pies.
29 Ve afuera y recoge la basura de tu jardín. 	30 Pretende que eres un globo – primero vacío, luego mientras se llena, luego flotando en el cuarto, y al final, cuando se explota.	31 Recoge centavos: tira 25 centavos y pide a tu hijo(a) que los recoja y coloque en un tazón. Practiquen contar juntos. 		Reproducido bajo autorización de la Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física (NASPE). Para evaluar si el programa de Educación Física de su hijo es de calidad, visite: www.naspeinfo.org/observePE donde conseguirá una herramienta de evaluación		