









# Mayo 2009

## Calendario de Actividad Física de Preescolar



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><b>31</b> Repite las actividades que disfrutaste más este mes.</p>		<p>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: <a href="http://www.naspeinfo.org/observePE">www.naspeinfo.org/observePE</a> donde conseguirá una herramienta de evaluación</p>			<p><b>1</b> Sal a caminar – cada vez que veas un símbolo de la primavera da 10 saltos de alegría.</p>	<p><b>2</b> Movimientos del clima – usa tu cuerpo para pretender que eres diferentes tipo de clima. Lluvia, viento, trueno, nieve... se creativo.</p>
<p><b>3</b> Practica tus lanzamientos – encuentra un blanco grande y lanza tan fuerte como puedas contra él. Haz énfasis en dar un paso al frente con el pie “contrario”.</p>	<p><b>4</b> carrera de arcoíris – nombra los colores del arcoíris. Corre a tocar 3 cosas de cada color.</p>	<p><b>5</b> Troncos rodantes – encuentra un lugar seguro en casa y practica rodar en línea recta. Usa tus músculos.</p>	<p><b>6</b> Cópime – haz tres movimientos, tales como alcanzar alto, tocar la nariz, sacudir el pie – al terminar, tu compañero tiene que imitar los movimientos.</p>	<p><b>7</b> Todos a bordo – extiende una toalla en el suelo. Párate en ella y luego dóblala. ¿Aún te puedes parar en ella? Dóblala de nuevo – párate de nuevo</p>	<p><b>8</b> Haz lo contrario – haz los movimientos contrarios tales como correr rápido y lento, alcanzar alto y bajo, marchar suave y fuerte.</p>	<p><b>9</b> Actúa los movimientos de los animales que ves en la primavera.</p>
<p><b>10</b> Enrolla unas medias y practica lanzar y atajar. ¿Puedes aplaudir antes de atajar? ¿Qué tal si te tocas la barriguita antes de atajar?</p>	<p><b>11</b> Lee tu rima infantil favorita y actúa lo que dices para que hables con tu cuerpo.</p> 	<p><b>12</b> Practica los jumping jacks – ¿Puedes hacerlos de pie? ¿Y acostado en el suelo?</p>	<p><b>13</b> Pretende que tu codo o pie son un gran creyón y muévete por la casa dibujando un dibujo hermoso.</p>	<p><b>14</b> Busca una pelota y un blanco y practica la patada. Patea tan fuerte como puedas.</p> 	<p><b>15</b> Toma 5 minutos – ve a cada cuarto de la casa y haz un baile cómico para hacer reír a mamá o papá. Pídeles que bailen contigo.</p>	<p><b>16</b> Carrera tonta – Sal a correr. Corre en línea recta, línea curva y luego en zigzag.</p>
<p><b>17</b> Sal de nuevo y juega a atajar. Sigue la pelota con la vista y muévete hacia donde la pelota vaya.</p>	<p><b>18</b> Usa papeles de cartón y pide ayuda a alguien para crear un patrón del “avión” y luego practica tus saltos y brincos.</p>	<p><b>19</b> ¿Puedes brincar? Pretende que tu casa está llena de pozos y tu trabajo es brincar por encima de todos ellos. No te mojes ☺</p>	<p><b>20</b> Encuentra una tarea que te haga mover mejor. (Clasificar la ropa mejora los lanzamientos; barrer el piso mejora tu fuerza).</p>	<p><b>21</b> Enciende la música y pide a mamá o papá que bailen contigo. Díles que tienen que bailar al menos dos canciones.</p>	<p><b>22</b> Juego de las estatuas – Equilibra tu cuerpo y mantén la posición mientras cuentas hasta 10. Intenta una posición más difícil.</p>	<p><b>23</b> Canta el ABC mientras moldeas tu cuerpo en la forma de cada letra.</p> 
<p><b>24</b> Sal a caminar – inspira el aire mientras balanceas tus brazos y mantienes la frente en alto.</p>	<p><b>25</b> ¿Puedes salticar? Inténtalo – paso, salto, paso, salto.</p> 	<p><b>26</b> Practica los rodamientos de balón al rodar un balón de un lado a otro con alguien. Cada vez que la rueden, den un paso hacia atrás.</p>	<p><b>27</b> Corta una cantidad de formas diferentes; ponlas en un montón y luego trata de moldear tu cuerpo en cada una de esas formas extrañas.</p>	<p><b>28</b> Encuentra diferentes tipos de zapatos en tu casa. Pretende moverte con cada tipo de zapato. Pisa fuerte con las botas, salta en las zapatillas, deslízate en los patines.</p>	<p><b>29</b> Sal afuera y practica la carrera. Cuando corras, procura mover tus brazos de adelante a atrás, y muévete en línea recta.</p>	<p><b>30</b> Ponte tonto hoy e inventa un sonido o palabra. Luego inventa la acción que va con la palabra o el sonido.</p>