




Julio 2009

Calendario de Actividades “A Moverse Hoy”



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<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>			<p>1 Camina o corre alrededor de tu casa mientras cantas tu canción favorita.</p>	<p>2 Diviértete con el agua hoy – trata de usar todos tus músculos.</p>	<p>3 Corre por el recorrido de cada letra de tu nombre. Haz cada letra grande y luego pequeña.</p>	<p>4 Busca tiempo para ejercitarte con tu familia hoy. Caminen, naden o vayan de excursión.</p>
<p>5 Ayuda con una tarea del hogar que use muchos músculos, tales como lavar el carro o sacar las hierbas.</p>	<p>6 Practica tus lanzamientos. Da un paso hacia el blanco y sigue hacia el blanco.</p>	<p>7 Mójate y luego acuéstate en la entrada del garaje. Cuando te levantes verás la impresión de tu cuerpo. Salta sobre tu forma.</p>	<p>8 Juega a atajar con una bomba de agua. Haz una casita con tus manos y “cede” con el cuerpo cuando atajes.</p>	<p>9 Pretende que espantas una mosca – usa un tubo de espuma y corre por tu jardín espantando moscas.</p>	<p>10 Practica el tiro al blanco. Consigue tobos y cajas de diferentes tamaños y practica lanzamientos en ellos.</p>	<p>11 Prepara un recorrido de obstáculos usando cosas para saltar por encima, ir alrededor, y moverse por debajo. Ve cuán rápido lo puedes hacer.</p>
<p>12 Haz el recorrido de ayer en la dirección opuesta.</p>	<p>13 Haz un movimiento, luego tu compañero lo copia y agrega uno más, luego haces tu primer movimiento, el suyo y sigues agregando.</p>	<p>14 Pide a alguien que te lleve a un parque. Juega en cada aparato.</p> 	<p>15 Prende los regadores y diviértete corriendo a través del agua. Trata de correr alrededor de la casa cada vez que pases por el regador.</p>	<p>16 Cuando te levantes – haz 10 saltos, 10 estiramientos, 10 torsiones, y 10 movimientos locos</p>	<p>17 Antes de irte a dormir – acuéstate en el suelo y mientras respiras trata de tensar y luego relajar cada músculo.</p>	<p>18 Prepara varios blancos – botellas, latas, tobos. Lanza hacia ellos desde diferentes distancias.</p>
<p>19 Prende la música y túrnense moviéndose al compás.</p>	<p>20 Usa los mismos blancos de ayer y practica patear desde diferentes distancias.</p>	<p>21 Imagina que vas de viaje hoy – maneja tu carro, monta tu motocicleta, rema en bote. Usa todos los músculos.</p>	<p>22 Sal a caminar por tu jardín – ve en línea recta, luego curvas, y luego hacia atrás.</p>	<p>23 Usa una pelota rebotona y practica rebotar y atajar. Rebótala en el suelo.</p>	<p>24 Busca donde trepar – pídele permiso a mamá o papá primero.</p>	<p>25 Planifica ir a nadar a la piscina este mes – puede ser hoy o pronto.</p>
<p>26 Juega un juego – uno dice “veo un buzón” y el otro tiene que ir a tocarlo y regresar.</p>	<p>27 Juega el juego de ayer – esta vez lancen una pelota al objeto.</p>	<p>28 Toca música rápida y túrnense inventando movimientos. Traten de moverse hasta que se acabe la música.</p>	<p>29 Camina, corre, galopa, salta, deslízate y brinca. ¿Cuál es tu favorito?</p>	<p>30 Consigue 3 cosas diferentes y de alturas variadas para saltarlas.</p>	<p>31 Busca tu actividad favorita de este mes y hazla de nuevo.</p>	