




DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>30 Practica deletrear tu nombre (u otras palabras) – pero usa tu cuerpo para formar cada letra.</p>	<p>31 Escoge tu actividad favorita de este mes y hazla de nuevo.</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>				<p>1 Camina o corre en un gran círculo. Al terminar la vuelta salta hacia el cielo. Salta hasta cinco veces.</p>
<p>2 Pon medias enrolladas sobre tu barriguita y camina como el cangrejo por tu casa.</p>	<p>3 Dibuja un gran círculo con tiza. Lanza una media o bolsita de granos al círculo. ¿Qué tan lejos puedes llegar y aun atinar al círculo?</p>	<p>4 ¿Cuales son tus animales favoritos? ¿Te puedes mover como ellos y ver si alguien adivina lo que eres?</p>	<p>5 Toma turnos moviéndote de un lado a otro de la habitación. Cuando llegues al otro lado pregunta “¿Cómo llegaste aquí?” Copia los movimientos.</p>	<p>6 Golpea un globo hacia el cielo y persíguelo. Golpéalo de nuevo antes de que toque el suelo.</p>	<p>7 Pide al alguien que te lanza pelotas suaves mientras tratas de batear con un bate suave.</p>	<p>8 Practica rebotar la pelota. ¿Puedes rebotarla bien alto? ¿Puedes rebotarla bien bajito?</p>
<p>9 Juega al escondite con un amigo o familiar.</p> 	<p>10 Planifica un día de forma divertida con tu familia. Deja que cada uno decida una actividad que quiera hacer.</p>	<p>11 Ve qué tan lejos puedes hacer volar un plato de cartón. ¿Cuál es la mejor manera de lanzarlo para que llegue lejos?</p>	<p>12 Mójate los pies y deja tus huellas en la acera. Intenta dar pasos largos y cortos.</p>	<p>13 Practica tus destrezas de lanzar y atajar. ¿Puedes aplaudir antes de atajar?</p>	<p>14 Lleva el pie delantero hacia adelante mientras empujas con el pie trasero – imagina que brincas sobre un charco.</p>	<p>15 Juega a atajar con alguien. Sigue la pelota con la vista y mueve tus manos para llegarle a la pelota.</p>
<p>16 ¿Qué tan lejos puedes patear una pelota? Patea fuerte, persíguela, regresa y patear de nuevo.</p>	<p>17 Practica driblar un balón con los pies. Mantén el balón cerca de tus pies.</p>	<p>18 Prepara una pista en tu jardín. ¿Cuántos pasos te toma en dar una vuelta?</p>	<p>19 Estira tu cuerpo en direcciones y formas diferentes. Intenta mantener cada forma mientras cuentas hasta 5.</p>	<p>20 Pretende que eres una mariposa que vuela por tu jardín de flor en flor.</p>	<p>21 Barre la acera o acceso de tu casa. Trabaja fuerte y utiliza los músculos.</p>	<p>22 Practica lanzando una pelota con fuerza y bien lejos. Trata de lanzarla más lejos cada vez.</p>
<p>23 El día 10 te sugerimos planificar un día de forma familiar - ¿lo hiciste?</p>	<p>24 Inventa un nuevo juego con mamá o papá. Asígnenle un nombre y diviértanse jugando juntos.</p>	<p>25 ¿Cuántas maneras encuentras de mover tu cuerpo? ¿Qué tal temblar, caerse y caminar como un pato?</p>	<p>26 Inventa un patrón de movimiento – saltar, menearse, saltar, menearse. ¡Es tu turno!</p>	<p>27 Ve en una caminata de colores. Encuentra todos los colores del arcoíris. Haz 5 saltos grandes por cada color.</p>	<p>28 Toma 2 minutos antes de acostarte esta noche y estira y relájate con tu familia</p>	<p>29 Pretende que te mueves como comidas diferentes – derretirse como helado, o explotar como cotufa.</p>