




DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
		<b>1</b> Haga aviones de papel y practique tirándolos – de un paso y tírelo hacia el blanco.	<b>2</b> ¡Sacude tu cuerpo! Toma turnos dirigiendo un divertido baile moviéndote a tu música favorita.	<b>3</b> Esparce toallitas por la habitación y salta de una a otra.	<b>4</b> Engrapa dos platos de papel para hacer un platillo volador. Ve fuera, lánzalo, corre hacia él, y lánzalo de nuevo.	<b>5</b> Pretende ser un robot y pasea a través de tu casa manteniendo tu cuerpo rígido y recto.
<b>6</b> Haz una serie de tarjetas de formas - selecciona una forma, encuentra algo que sea de esa forma y corre lo más rápido que puedas a tocarla.	<b>7</b> Encuentra un punto de partida fuera o dentro y elige diferentes lugares a donde ir. Cuenta cuántos pasos se necesita para llegar a cada lugar. ¿Cuál es el más lejano? ¿Cuál es el más cercano?	<b>8</b> Enrolla un montón de hojas de periódico. Utiliza botellas de plástico como blancos. Practica tirando con el brazo por encima la cabeza.	<b>9</b> ¡A limpiar! Esparce varios objetos pequeños en una habitación. Camina como un cangrejo hacia cada objeto, pon el objeto en tu barriga, camina como un cangrejo y pon el objeto un nuevo lugar.	<b>10</b> Haz 2 pares de tarjetas con el abecedario. Esparce algunas letras en el suelo. Recoge las mismas letras del otro par. Suspende una carta en el aire y determina una manera de moverse... galopea para obtener la letra P o gatea para obtener la letra S.	<b>11</b> Hoy práctica caminando con estilo – camina feliz, camina con miedo, camina enojado, camina tímido. Piensa en tu propia manera de caminar.	<b>12</b> ¡Veo algo rojo! Túrnense diciendo, "Veo algo ____" y luego corran juntos hacia ese objeto.
<b>13</b> Utiliza las tarjetas de formas del 6 de Agosto - pon un número en cada forma y esparce las tarjetas en el suelo. Muévete hacia una forma, lee el número y salta por encima de la tarjeta el número de veces que corresponde.	<b>14</b> Estírate en el suelo.... dóblate, salta, congélate, gira, estírate y dobla tu cuerpo entero.	<b>15</b> Camina alrededor de la casa 3 veces - primero rápidamente, después hacia atrás, y por último como tu animal favorito.	<b>16</b> Grita el nombre de una parte del cuerpo y ve quien puede tocar esa parte contra el piso lo más rápido - sin caerse.	<b>17</b> Mantiene a mamá o papá compañía corriendo en lugar mientras preparan la cena.	<b>18</b> Usa las tarjetas del abecedario, esparce unas cuantas letras a través del piso como en la actividad del 8 de Agosto. Esta vez usa calcetines enrollados para practicar lanzándolos a las letras correctas.	<b>19</b> Práctica rodando con tu cuerpo - mantiene tu cuerpo recto y luego forma una bola con tu cuerpo.
<b>20</b> Ve a caminar y buscar cosas que comienzan con distintas letras del alfabeto.	<b>21</b> Usando todo tu cuerpo, crea un estilo de apretón de manos/saludo de manos con cada persona en tu familia - trata de añadir una gran cantidad de movimiento.	<b>22</b> Recoge 10 animales de peluche - ponlos en una línea en un lado de la sala. ¿Qué tan rápido puedes mover cada uno hacia el otro lado de la habitación?	<b>23</b> Nuevamente usa las tarjetas del abecedario, crea una pista o camino por toda la casa o fuera. Salta o brinca sobre cada letra, mientras dices su nombre.	<b>24</b> Siéntense uno frente al otro y rueden una pelota entre ustedes. 	<b>25</b> Señala algo afuera, di el nombre del objeto, muévete hacia el tan rápido como puedas. Al llegar descansa y busca otro objeto.	<b>26</b> ¿Qué soy yo? Toma turnos, moviéndote como algo mientras la otra persona copia lo que haces y adivina lo que eres.
<b>27</b> Ayuda con el trabajo de patio. Arranca las malas hierbas, recoge piedras o barre la entrada a la casa.	<b>28</b> ¡Haz tres conmigo! Menéate, estira los brazos, toca el piso. Toca tu nariz, siéntate en el suelo, salta muy alto. Piensa en otras cosas que hacer.	<b>29</b> Usa dos toallas en el suelo, practica saltando de una a otra. Dobla las rodillas al saltar y dóblalas al aterrizar.	<b>30</b> Usen sus cuerpos - formen las letras de sus nombres. Puedes hacerlo echado. ¿Qué tal de pie? Ahora practica cada letra. Usa las tarjetas del abecedario como un modelo visual.	<p><b>Reproducido bajo autorización de Head Start Body Start (HSBS). Para más información acerca de programas de Educación Física de calidad visite <a href="http://www.naspe.org">www.naspe.org</a>. Para más información acerca de actividades físicas inclusivas y para toda la vida visite <a href="http://www.aapar.org">www.aapar.org</a>.</b></p> <p><b><a href="http://www.headstartbodystart.org">www.headstartbodystart.org</a></b></p>		