




DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
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		 <p>La semana ¡Llévalo afuera! es el 19-23 de Octubre</p>		<p>1 Dobra una toalla o periódico y colócalo en el piso. Pretende que es un charco sobre cual saltaras. Cada vez que saltas sobre el charco, hazlo más y más grande.</p>	<p>2 Encuentra un punto de partida fuera o dentro y elige diferentes lugares a donde ir. Cuenta cuantos pasos se necesita para llegar a cada lugar. ¿Cuál es el más lejano?</p>	<p>3 Crea una secuencia de movimientos— salta, dóblate, levanta el brazo – y hazlo todo junto. Di las palabras mientras haces las movimientos.</p>
<p>4 Pisa de obstáculos para saltar –alineá almohadas en el suelo y trata de saltar de una a otra sin tocar el suelo.</p>	<p>5 Pretende ser un avión. Empieza en el suelo, empujando tu cuerpo, hacia arriba y abajo con tus brazos para prender el motor. Luego párate, con los brazos extendidos como alas, vuela por todo lado.</p>	<p>6 Camina por afuera – primero hacia adelante, luego hacia atrás, luego hacia un lado.</p>	<p>7 Siente tu corazón. Camina por 5 minutos, siente tu corazón nuevamente. ¿Esta latiendo más rápido? ¿Por qué?</p>	<p>8 Escribe el alfabeto en una hoja de papel. Usando esto como tu guía, crea las letras con tu cuerpo.</p>	<p>9 ¡A limpiar! Esparce varios objetos pequeños en una habitación. Camina como cangrejo hacia cada objeto, pon el objeto en tu barriga, camina como cangrejo y pon el objeto en un nuevo lugar.</p>	<p>10 Hoy practica tus habilidades de rodar una bola... rodando la bola dentro una caja echada de un lado o, rodando una bola para hacer caer unos obstáculos colocados a diferentes distancias.</p>
<p>11 Haz bolas de papel. Usa periódico reciclado. Practica tirando las bolas dentro una caja. Tira de diferentes distancias y ángulos.</p>	<p>12 Usando las bolas de papel de ayer, practica tirándolas al aire y agarrándolas. ¿Puedes aplaudir mientras una bola esta en el aire?</p>	<p>13 Toca tu música favorita y crea una secuencia de movimientos de baile – ¡Compártelos con alguien!</p>	<p>14 Usa un tubo flotante para crear desafíos de salto. Pon el tubo en el suelo y salta sobre él. Luego alza el tubo un poquito y salta sobre él.</p>	<p>15 Enrolla un par de calcetines en una bola. Trata de balancear los calcetines en diferentes partes del cuerpo mientras te mueves. Trata de moverte alrededor, encima de o debajo de cosas.</p>	<p>16 En el zoológico – toma turnos nombrando un animal. Trata de moverte como lo haría ese animal.</p>	<p>17 Congelarse a la de Música – Pide a alguien que prenda y apague la música. Cuando este prendida debes bailar y moverte, pero cuando la apagan debes balancearte y quedar congelado.</p>
 <p>Celebra la semana ¡Llévalo afuera! Haciendo la actividad descrita para cada día.</p>	<p>19 Dibuja un círculo grande con tiza – práctica moviéndote con relación al círculo. ¿Puedes moverte dentro y fuera; por encima; al rededor; debajo? ¿Puedes moverte con un pie dentro y uno fuera?</p>	<p>20 ¡Sal afuera de nuevo! Ve de caminata por “alrededor”. Camina alrededor de tu casa, alrededor de un poste de luz, camina alrededor de una hoja en el suelo...</p>	<p>21 Ve de caminata de colores afuera!. Mantiene un registro de los diferentes colores que ves mientras caminas. Cuando llegues a casa dibuja algo usando los colores que viste.</p>	<p>22 ¡Ve algo rojo! Túrnense diciendo, "Ve algo ____" y luego corran juntos hacia ese objeto.</p>	<p>23 Sal afuera y ve a caminar!. Respira profundamente, párate recto, y mueve los brazos.</p>	<p>24 Toma turnos nombrando “cosas”. Luego pretende moverte como si fueras cada cosa. Ej. una bola rebotando, gelatina que se sacude, una hoja cayendo, un carro moviéndose, etc....</p>
<p>25 Haz aviones de papel y crea blancos usando toallas. Trata de que tus aviones aterricen en una toalla.</p>	<p>26 Corre y Toca – pide a alguien que nombre una parte de tu cuerpo con un numero – corre y toca ese número de objetos con la parte de cuerpo (ej. toca 8 cosas con tu codo).</p>	<p>27 Diversión Galopeando – Encuentra algo alrededor de tu casa que puedas usar como tu caballo (escoba, palo de hockey, tubo de papel de regalo). Monta a caballo mientras caminas, corres, o galopeas.</p>	<p>28 Ir de desfile – toma turnos siendo líder y pretendiendo que estas tocando diferentes instrumentos. No te olvides saludar a todos los que te estás mirando.</p>	<p>29 ¡Desafío de camino de locomoción! Escoge cual será el punto de comienzo y final. Escoge una manera de moverte (camina, corre, salta, robot, etc.). Escoge un camino – ya sea recto, curvado o en zig zag.</p>	<p>30 ¡Viajes de Transportación! Toma turnos nombrando diferentes tipos de transportación y pretende moverte como ellos. Como un tren, bicicleta, o patineta.</p>	