



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 www.aapar.org						
6 Pretende flotar por tu casa como si fueras nieve cayendo del cielo- flota alto, bajo, rápido, despacio. Tengan un baile- prende la música y toma turnos moviendo tu cuerpo al ritmo de la música.	7 Anda en una búsqueda del alfabeto- muévete alrededor de tu casa encontrando objetos que comiencen con cada letra del alfabeto. Cuando encuentres un objeto, haz un movimiento divertido como patear como burro o piruetas.	8 Enrolla unos calcetines y practica tus habilidades de lanzar...date la vuelta, da un paso, lanza, y mantiene el brazo siguiendo el movimiento. 	9 Aumenta movimiento- Trabajando juntos hagan una oración con movimientos. Una persona comienza haciendo un movimiento, la siguiente persona hace un nuevo movimiento, y luego hacen los 2 movimientos juntos... sigan aumentando otros movimientos.	10 Practica saltando de un pie...salta una vez con cada pie, luego salta dos veces con cada pie, salta 3 veces, sigue saltando y contando.	11 Pon un plato de papel en tu palma y practica moviendo tu brazo en diferentes maneras para que el plato no se caiga.	12 Construye una torre de almohadas. Practica tus habilidades de lanzar mientras haces caer la torre. ¿Qué puedes lanzar para hacer caer la torre?
13 Pretende ir de viaje de invierno dentro tu casa. Esquí o patina de habitación a habitación. Cuando llegues a una habitación, crea un ángel de nieve.	14 Practica tus habilidades de agarrar usando una bolsa de plástico del mercado. Tírala al aire, síguela con los ojos, mueve tu cuerpo y agárrala.	15 Sal afuera y vete a caminar. Mientras caminas, respira por la nariz y exhala por la boca.	16 Pretende pintar tu casa con un cepillo imaginario.	17 Pretende volar un avión, viaja lo más alto que puedas y luego lo más bajo que puedas- vuela rápido y despacio.	18 Sal afuera y haz pistas en la nieve. 	19 Pide a alguien que agarre una escoba y juega "limbo." ¿Qué bajo puedes ir? Ahora trata de ir por encima la escoba- ¿Qué alto puedes ir?
20 Construye formas con hilo/lana y luego mueve tu cuerpo en esa misma forma.	21 Ve a correr- practica moviéndote en una línea derecha, mueve tus brazos hacia adelante y atrás, y pisa suavemente. ¡Celebra al ganar la carrera!	22 Práctica lanzando objetos suaves dentro una canasta de ropa. Mueve la canasta más cerca o lejos de ti.	23 Ve a jugar pesca pesca al aire libre. Si hay nieve en el piso será mejor para tu cuerpo.	24 Corta copos de nieve de papel. Usa lo que cortaste para crear un camino por tu casa. Muévete por tu casa solo pisando los copos de nieve.	25 Disfruta del día yendo a caminar con tu familia. Mientras caminen juntos tomen turnos compartiendo algo que sea especial sobre tu familia.	26 Toca música suave y relajante mientras estiras tu cuerpo en diferentes maneras. Entre cada estiro, trata de relajarte y respira.
27 Ayuda a tu mamá y papá a limpiar la entrada o acera de tu casa. Haz que tus músculos y corazón trabajen.	28 Usa tu creatividad para crear un nuevo juego usando algún objeto de tu cocina. Dale un nombre chistoso a tu juego.	29 Animales en acción- Pide a tu mamá o papá que nombren un animal y practica moviendo tu cuerpo como si fueras ese animal.	30 Practica tus habilidades de patear. Patea un par de calcetines viejos que estén enrollados en una bola de habitación a habitación.	31 Siéntate con tu familia y toma turnos riendo. Trate de que tu risa sea bien especial.	