





DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p>31 Vuelve a tu actividad favorita de este mes y vuelve a hacerla.</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 Comienza el Año Nuevo hablando y caminado con tu familia. Mientras caminen compartan maneras como la familia puede mantenerse saludable este año.</p>	<p>2 Ve afuera nuevamente – trabaja con el concepto de Grande y Pequeño. ¿Puedes tomar pasos grandes y pasos pequeños, saltos grandes y saltos pequeños?</p>
<p>3 Corta copos de nieve de papel y haz un camino a través de tu hogar. Camina, corre y salta en el camino.</p> 	<p>4 Salta-Salta-Salta... Camina a cada habitación de tu hogar. Cuando llegues a cada una salta 5 veces y di en voz alta – ¡Amo estar saludable!</p>	<p>5 Practica enrollando tu cuerpo en diferentes formas y luego rodar por el piso. ¿Puedes ser recto como un lápiz y pequeño como una canica?</p>	<p>6 Haz un diseño de una rayuela en el suelo utilizando platos de papel, y trabaja en tus habilidades de saltar mientras ayudas a tu cuerpo a ponerse en forma.</p>	<p>7 Recicla los platos de papel de ayer. Usa los platos como blancos, colócalos cerca y lejos. Usa calcetines enrollados para practicar tus habilidades de lanzar. Recuerda que debes seguir a través apuntando al blanco.</p>	<p>8 Pretende estar flotando por el aire como una burbuja. Muévete a través de tu hogar sin reventar. Trate de acercarte lo más que puedas a objetos sin tocarlos.</p>	<p>9 Juego de Arco Iris– encuentra cosas en tu hogar que son de los diferentes colores del arco iris. Cuando llegues a cada objeto trota en lugar y cuenta hasta 10.</p>
<p>10 Haz un círculo en el suelo con una cadena y practica moverte dentro, fuera, alrededor, por encima, y al lado de él.</p>	<p>11 Practica tus habilidades de rima, mientras estas en movimiento. Di cualquier palabra de movimiento que puedas pensar - como correr. Luego, piensa en palabras que rimen con ella. Actúa los movimientos de las palabras... ¡Diviértete mientras corres bajo las torres!</p> 	<p>12 Es hora de una fiesta de invierno. Prende la música y baila hasta que sientas tu corazón latir bien rápido.</p>	<p>13 Practica tus habilidades de patear. Enrolla un par de calcetines y patéalos a través de la habitación en un cesto de ropa que este echado de lado.</p>	<p>14 Juega sigue el líder de animales. El líder se mueve como un animal y todos le siguen. Tomen turnos siendo el líder.</p>	<p>15 Apaga las luces y diviértete con el baile de linterna. Cuando la linterna brilla en una parte de tu cuerpo, mueve esa parte en diferentes maneras. - Menea, extiende, dobla y estira.</p>	<p>16 Ayuda a desempolvar tu hogar. Alcanza alto, bajo, por encima o debajo a medida que trabajas tus músculos.</p>
<p>17 Hoy practica tus habilidades de caminar. ¿Puedes caminar y balancear algo en la cabeza? Ponte de pie, mete el estomago, hombros hacia atrás, mueve los brazos.</p>	<p>18 Visita cada puerta en tu hogar. Trata de equilibrarte de una manera diferente en cada una. Equilibrate de una mano y dos pies, o una rodilla y dos manos. ¿Cuánto tiempo puedes quedarte en cada posición?</p>	<p>19 Muévete a través de la sala pretendiendo ser algo. Al llegar al otro lado alguien tiene que adivinar lo que eras, y tiene que copiar tus movimientos.</p>	<p>20 Distribuye toallitas y muévete a través del suelo solo pisando las toallas. Trata de no tocar el suelo.</p>	<p>21 Pídele a alguien que te ayude a hacer aviones de papel y practica tus habilidades de lanzamiento. Recuerda tomar un paso con el pie opuesto.</p>	<p>22 Ve de una caminata de invierno al aire libre. Mientras caminas respira profundamente.</p>	<p>23 Haz una montaña de calcetines. Muévete con rapidez mientras pones los calcetines en pares y los llevas a otra parte de tu hogar.</p>
<p>24 Prende música suave y estira cada parte de tu cuerpo. Asegúrate que respires mientras te estiras.</p>	<p>25 Dóblate, da una vuelta, salta... trata de hacer cada uno de estos movimientos con diferentes partes del cuerpo. ¿Puedes pensar en otras maneras de moverte?</p>	<p>26 Pinta tu casa utilizando un pincel de imaginación. Estírate alto, alcanza bajo, pinta rápido y lento.</p>	<p>27 Utiliza tu cuerpo entero para representar diferentes emociones y ve si alguien puede adivinar lo que estás sintiendo.</p>	<p>28 Visita todas las ventanas en tu casa, al llegar trata de saltar tan alto como puedas mientras te estiras.</p>	<p>29 Encuentra un montón de almohadas y crea un curso de obstáculos. Usa las almohadas como piedras que tienes que pisar para cruzar el lago. No te mojes.</p>	<p>30 Lee un libro con tu familia- hagan los movimientos del libro.</p>