


DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
¡Celebra la salud del corazón este mes! Todo lo que hacemos este mes ayudará a tu corazón ser saludable. Pon tu mano en tu corazón después de cada actividad física.	1 Comienza hoy con una serie de saltos. ¿Está latiendo más rápido tu corazón? 	2 Encuentra un lugar en casa donde puedas rodar - práctica rodando con tu cuerpo largo y recto y con tu cuerpo pequeño y enrollado.	3 Juega sigue al líder en tu casa. Toma turnos, moviéndote a una habitación diferente y luego haz un movimiento divertido en cada habitación.	4 Juega Aumenta-Uno-toma turnos haciendo un movimiento simple, como doblar la cabeza hacia adelante y hacia atrás. Al hacer un nuevo movimiento, repite los movimientos que ya se han hecho.	5 Hoy practica tus habilidades para brincar y saltar. ¿Hasta dónde puedes ir? ¿Cuántas veces puedes brincar sin parar? ¡Recuerda sentir tu corazón!	6 Patina en hielo dentro de tu casa. Pon dos platos de papel en el suelo y utilízalos para patinar al rededor de la sala. Trata de tomar pasos grandes o pequeños, trata de ir en una línea recta o curvada.
7 Caminando chistoso alrededor de la casa - camina alrededor de tu casa representando diferentes emociones - ¿Puedes caminar feliz, triste, tímido, enojado?	8 Hoy practica tus habilidades para galopar. Trata de usar tus manos para hacer otras cosas mientras tus piernas galopean - tal como agitarlas, sacudirlas o aplaudir.	9 Pon algo de música y baila – trata de mantenerte en movimiento durante toda una canción.	10 Anda de una caminata imaginaria. Imagina caminar por la arena, sobre un puente, en el lodo, o bajo un árbol. ¿Puedes caminar para que tu corazón lata bien rápido?	11 Pide a otros en tu familia que pretendan estar en un desfile contigo. Cada uno de ustedes se puede imaginar que están tocando un instrumento diferente al marchar en línea.	12 Hoy serás lluvia. ¿Puedes actuar como una neblina, o una llovizna, o un aguacero? ¿Qué tal una lluvia con viento, lluvia fría, o una lluvia fuerte?	13 ¿Recuerda ayer cuando fuiste lluvia? Hoy hay muchos charcos. Pretende correr a través de ellos, saltar sobre ellos, gatear a su alrededor, y zambullirte en ellos.
14 Juega el juego de espejos – Mira a tu mamá o papá y copia lo que hacen con sus cuerpos como si estuvieras mirándote en un espejo.	15 Da un paseo de color - trata de encontrar tantos colores diferentes como sea posible. Cuando encuentras un color salta 10 veces antes de ir a un nuevo color.	16 Haz lo opuesto. Salta alto y luego bajo. Mueve los brazos rápidamente y luego lentamente. Camina hacia adelante luego hacia atrás. Da vuelta tu cuerpo con un montón de espacio y luego con un poco de espacio.	17 Explora la Velocidad - muévete rápido, y luego muy lento, y ahora en el medio. ¿Cual hace que tu corazón lata más rápido?	18 Lanza y agarra bolsas de plástico. ¿Puedes lanzar la bolsa arriba, girar en un círculo y cogerla antes de que regrese hacia abajo? ¿Puedes lanzarla hacia arriba y tocar el suelo antes de cogerla?	19 Haz un túnel con sillas y una manta. Diviértete gateando a través de él y corriendo alrededor de él.	20 Es tiempo para salir y caminar en la naturaleza alrededor de tu casa o vecindario. Asegúrate de ir con un adulto.
21 Explora niveles mientras te mueves alrededor de tu casa. Muévete a un nivel alto - extendiéndote y estirándote hacia arriba, ahora muévete a un nivel bajo – doblándote y alcanzando hacia abajo.	22 Prende música y trata de correr en lugar por una canción. Siente tu corazón cuando la canción termine. Ahora, échate durante una canción. Siente tu corazón otra vez.	23 Representa alimentos que hacen que tu corazón este sano. Puedes ser un pequeño arándano, un plátano con curvas, y un pez nadando.	24 Muévete como cosas alrededor de la casa - ¿Puedes ser una licuadora? ¿Ahora se la lavadora? ¿Qué tal una aspiradora? ¿Cómo afecta esto a tu corazón?	25 Practica tus habilidades de saltar. Despega de un pie, estira y acaba con el otro pie. Trata de saltar por encima de almohadas en el suelo.	26 Es tiempo de explorar el espacio. Usando una bufanda explora el espacio a tu alrededor. Mueve la bufanda arriba y abajo, alrededor, en diferentes formas y tamaños	27 Encuentra dos canciones diferentes – una rápida y una lenta. Baila rápido y luego estírate en una manera lenta y relajante.
28 Vuelve a leer los anteriores días del calendario y repite tu actividad favorita para mantener al corazón saludable. Disfruta.	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		