






# Agosto 2010

## Calendario de Actividades "A Moverse Hoy"



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p><b>1</b> Planifica una tarde de actividad física. Que cada uno decida qué cosa le gustaría hacer con el resto de la familia.</p>	<p><b>2</b> Práctica como rebotar una pelota. ¿Puedes rebotarla muy alto? ¿Puedes rebotarla realmente bajo? ¿Puedes rebotarla y hacer que vaya detrás de ti?</p>	<p><b>3</b> ¿Hasta dónde puedes patear una pelota? Pateala fuerte, persíguela, corre de vuelta y pateala de nuevo.</p>	<p><b>4</b> Practica tus habilidades de saltar. Despega y aterriza en el mismo pie. ¿Cuántas veces puedes saltar de un pie sin parar? ¿Puedes saltar con los dos pies?</p>	<p><b>5</b> Extiende una toalla de playa - muévete alrededor de ella, sobre ella, al lado de ella, en ella, y debajo de ella.</p>	<p><b>6</b> Golpea una pelota de playa alto en el cielo y persíguela mientras vuela por el aire.</p> 	<p><b>7</b> Hoy es un día para estirar tu cuerpo en diferentes formas y direcciones. Trata de mantener cada pose mientras cuentas hasta 5.</p>
<p><b>8</b> Crea una pose de yoga de tus animales favoritos. Haz cada pose mientras te relajas y respiras.</p>	<p><b>9</b> Juega al escondite con un amigo o miembro de la familia.</p>	<p><b>10</b> Barre la acera o la entrada de coches para ayudar a tu familia. Trabaja duro y utiliza esos músculos.</p>	<p><b>11</b> Usando platos de papel trata de ver qué lejos los puedes hacer volar. ¿Cuál es la mejor manera de tirar el plato para que vaya lo más lejos?</p>	<p><b>12</b> Hoy usa tus habilidades de motricidad fina - limpia algunas verduras y disfruta un convite.</p>	<p><b>13</b> Juega Golf de Patear - elige un blanco, toma turnos pateando hasta que le des al blanco y luego elige una nueva meta.</p>	<p><b>14</b> Coloca una manguera de agua en una carpa de plástico - diviértete deslizándote, resbalando y saltando en los charcos.</p>
<p><b>15</b> Juega pelota. Sigue la pelota con los ojos y luego mueve las manos, los brazos y el cuerpo para agarrar la pelota.</p>	<p><b>16</b> Construye un túnel usando 'cosas' alrededor de la casa - diviértete moviéndote a través de el de diferentes maneras.</p>	<p><b>17</b> Escribe algunas letras en la entrada de coches con una esponja húmeda - luego salta por encima de cada letra.</p>	<p><b>18</b> Antes de irte a dormir esta noche, toma 2 minutos para estirarte y relajarte con toda la familia.</p>	<p><b>19</b> Otro día para tus habilidades de motricidad fina - corta trozos de fruta y ponlas en una brocheta de madera - ¡cómelo!</p>	<p><b>20</b> Pretende ser una mariposa que vuela alrededor de tu patio de flor en flor. Lánzate, sumérgete, precipítate, y elévate.</p>	<p><b>21</b> Inventa un nuevo juego con tu familia. Denle un nombre y diviértanse jugando juntos.</p>
<p><b>22</b> Practica lanzando una pelota fuerte y lejos. Cada vez trata de lanzarla un poco más lejos.</p>	<p><b>23</b> Pretende moverte como diferentes alimentos - derrítete como un helado, revienta como palomitas de maíz, revuélcate como huevos, y resbala como tallarín.</p>	<p><b>24</b> Practica tus habilidades de lanzar por debajo de la cadera. Encuentra algunos objetos pequeños para tirar en una caja. Continúa tomando pasos hacia atrás.</p>	<p><b>25</b> ¿De cuántas maneras diferentes puedes mover tu cuerpo? Puedes temblar, tumbar, caminar como pato, brincar, flotar... ¿qué más?</p>	<p><b>26</b> Crea un patrón de movimiento - intenta salto, salto, meneo, salto, salto, meneo. ¡Tu turno!</p>	<p><b>27</b> Busca una colina para subir y rodar. Sube de una manera diferente y desciende de una manera diferente.</p>	<p><b>28</b> Sal a caminar y recoge basura, tírala en un cesto.</p>
<p><b>29</b> Practica tus habilidades de pegar golpeando una bola lanzada. Mantiene tus ojos en la bola.</p>	<p><b>30</b> Inventa una historia de movimiento y luego ¡representalo!</p>	<p><b>31</b> Vuelve y encuentra tu actividad favorita y hazla nuevamente.</p>			<p>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.headstartbodystart.org">www.headstartbodystart.org</a></p>	