






Julio 2010

Calendario de Actividades "A Moverse Hoy"



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<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.headstartbodystart.org</p>				<p>1 Hoy pretende ir de viaje- conduce tu coche, vuela un avión, maneja una moto, y rema un barco. Realmente usa tus músculos.</p>	<p>2 Busca una pelota que rebote y práctica rebotándola y capturándola. Rebótala en el piso o contra el lado de un edificio.</p>	<p>3 Juega lanzando golf - túrnense lanzando una pelota hacia un blanco grande. ¿Cuántos tiros toma para llegar a la meta? Escoge un nuevo blanco.</p>
<p>4 Diviértete en el agua - realmente trata de usar todos tus músculos.</p>	<p>5 Ayuda a tu familia con una tarea en la casa que utilice muchos de tus músculos, tales como: lavar el coche, barrer el garaje, o jalar las hierbas malas.</p>	<p>6 Practica tus habilidades de lanzar. Toma un paso hacia tu objetivo y lanza para dar al blanco.</p>	<p>7 Encuentra algo para preparar – primero asegúrate de pedir permiso a tu familia.</p>	<p>8 Dibuja diferentes formas con tiza de acera y práctica moviendote por encima, alrededor de y dentro de ellas.</p>	<p>9 Moja tu cuerpo y luego acuéstate en la entrada de coches. Cuando te levantes podrás ver una impresión de tu cuerpo. Práctica saltando por encima de ti mismo.</p>	<p>10 Planifica un día de ejercicio para la familia. Deja que cada uno elija una actividad y luego la hacen todos juntos.</p>
<p>11 Balancéate en diferentes artículos alrededor de tu casa. ¿Puedes sostener tu cuerpo realmente quieto?</p>	<p>12 Planifica un día para ir a la piscina durante este mes - ya sea hoy o en los próximos días.</p> 	<p>13 Juega Aumenta un Movimiento de Diversión- Haz un movimiento, luego tu pareja lo repite, pero añada uno más. Entonces haces tú primer movimiento, el de tu pareja y añadas otro más.</p>	<p>14 Pide a alguien que te lleve a un parque. Juega en cada pieza del parque.</p>	<p>15 Establece un aspersor de agua y diviértete corriendo atreves de el. Cada vez después de que atraveses la aspersión de agua trata de correr alrededor de tu casa.</p>	<p>16 Lanza hacia un blanco. Encuentra cajas de diferentes tamaños y práctica lanzando algo dentro de cada una de ellas. Inténtalo de cerca y de lejos.</p>	<p>17 Antes de ir a dormir esta noche - échate en el suelo y mientras respiras trata de apretar todos tus músculos y después relájalos.</p>
<p>18 Configura una variedad de blancos - botellas, latas, baldes. Luego, practica lanzando algo contra ellos desde diferentes distancias.</p>	<p>19 Establece los mismos blancos de ayer, pero hoy practica pateándolos desde diferentes distancias.</p>	<p>20 Mójate los pies y haz huellas en la acera. Trata de tomar pasos grandes y chiquitos.</p>	<p>21 Hoy, práctica galopeando - recuerda que debes mantener el pie de atrás detrás del delantero. ¿Puedes aplaudir o chasquear los dedos?</p>	<p>22 Haz un cometa de papel, coloca una cuerda y corre alrededor del patio haciendo que vuele detrás de ti.</p>	<p>23 Rastrilla el jardín o ayuda a tu familia jalar las hierbas malas.</p>	<p>24 Camina o corre alrededor de tu casa mientras cantas tu canción preferida.</p>
<p>25 Crea un instrumento musical y ten tu propio desfile.</p>	<p>26 Encuentra 3 cosas diferentes por las cuales puedas saltar por encima.</p>	<p>27 Establece una carrera de obstáculos con cosas por las cuales puedas saltar sobre, ir al rededor de, e ir debajo de. Ve qué tan rápido puedes acabar la carrera.</p>	<p>28 Hoy inventa un nuevo juego usando una botella de plástico vacía y una pelota.</p>	<p>29 Tan pronto como te levantes hoy - salta 10 veces, estírate 10 veces, da 10 giros, y haz 10 movimientos chistosos.</p>	<p>30 El día 10 se te pidió que planifiques un día de ejercicios para tu familia - ¿lo hiciste?</p>	<p>31 Encuentra tu actividad favorita de este mes y repítela.</p>