





DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	<p><b>1</b> Inicia el mes con un juego de "sigue al líder." Muévete al rededor de tu casa de diferentes maneras, mientras alguien copia tus movimientos.</p>	<p><b>2</b> Escribe tu nombre bien grande en una hoja de papel y luego pon tu cuerpo en la forma de cada letra. ¿Puedes hacerlo de pie?</p>	<p><b>3</b> Sal a la calle hoy y juega "Yo Espio". Cada vez que uno de ustedes diga: "Yo Espío..." todos caminan, corren o galopean hacia ese objeto.</p>	<p><b>4</b> Pon música y toma turnos con alguien escogiendo una manera de moverse.</p> 	<p><b>5</b> Encuentra una pelota y un lugar donde puedas practicar rebotandola... ¿puedes hacer que la pelota rebote muy alto? ¿Bajo? ¿Puedes rebotar más de dos veces seguidas?</p>	<p><b>6</b> Ejercicio de Silla... muevete al rededor de, debajo de, y sobre una silla, sientate y ponte de pie usando una silla, pon música y muevete y estirate mientras estés sentado en la silla.</p>
<p><b>7</b> El gateo es una buena manera de trabajar en los músculos de los brazos. Intenta gatear alrededor de tu casa por unos minutos - toma un descanso y vuelve a hacerlo.</p>	<p><b>8</b> Usando una bufanda o pañuelo práctica tus habilidades de lanzar y agarrar. Sigue a la bufanda con los ojos y mueve tu cuerpo para que el pañuelo pueda aterrizar en tus manos.</p>	<p><b>9</b> Fuerte y suave – primero camina de puntitas tratando de ser muy silencioso, luego pisa con buen fuerte con el pie entero tratando de ser muy ruidoso.</p>	<p><b>10</b> Píde a alguien que te ayude a construir un avión de papel y luego practica lanzandolo alrededor de la casa. Haz un aeropuerto y trata de hacer que el avión aterrice en él.</p>	<p><b>11</b> Rompe periódico en tiras largas – apreta el papel en bolas - lanza las bolas dentro una canasta - <i>Romper-Apretar-Lanzar</i></p>	<p><b>12</b> ¿Dónde está tú...? Cuando un miembro de tu familia dice el nombre de una parte del cuerpo, pon esa parte del cuerpo en el suelo. O cambia el juego de manera que la parte del cuerpo tenga que estar alto en el aire.</p>	<p><b>13</b> Sal a la calle y practica tus habilidades locomotrices como correr, galopar, saltar, y resbalar.</p>
<p><b>14</b> Se un superhéroe! Piensa en todos tus superhéroes favoritos y luego pasa un tiempo moviendote igual como ellos lo harian.</p>	<p><b>15</b> Hoy practica saltando- ¿Que alto puedes saltar? ¿Que lejos puedes saltar? ¿Cuántas veces puedes saltar sin parar?</p>	<p><b>16</b> Haz un túnel con una manta y algunas sillas. Gatea a través de él, corre a su alrededor, camina como cangrejo dentro de él.</p>	<p><b>17</b> Píde a alguien que salga a caminar contigo y mientras caminas crea una pequeña canción sobre movimiento y diviertanse juntos.</p>	<p><b>18</b> Hoy practica tus habilidades de rodar una bola. Rueda una pelota de acá para allá con alguien o establece algunos blancos y trata de derribarlos.</p>	<p><b>19</b> Memoria de Movimiento - Una persona hace tres movimientos mientras otra persona observa. Ahora, la otra persona repite los movimientos.</p>	<p><b>20</b> Gemelos - durante 2-5 minutos finge que estás conectado a otra persona y los dos tienen que moverse de la misma manera. ¡Prepárate para reír!</p>
<p><b>21</b> Da un paseo a través de tu casa. Cada vez que llegues a una nueva sala tienes que cambiar la forma en que te mueves.</p>	<p><b>22</b> Hoy toma unos minutos para echarte en el suelo y estirar tu cuerpo de pies a cabeza. Respira profundamente y relájate mientras te estiras y luego relájate nuevamente.</p>	<p><b>23</b> Pretende tener una fiesta en la playa - toca música de playa y baila. Pretende navegar y nadar mientras haces trabajar a tu cuerpo.</p>	<p><b>24</b> Usa platos de papel y pretende que son piedras - haz un sendero natural en el interior a de tu casa. Camina por el sendero natural sólo pisando las piedras imaginarias.</p>	<p><b>25</b> Haz un montón de bolas de papel apretando papel reciclado. Tira estas bolas por un minuto en todo el espacio de juego - haciendo una tormenta de nieve con las bolas. Recogelas y vuelve a hacerlo.</p>	<p><b>26</b> Usando las bolas de ayer – ponlas en un monton, camina como cangrejo con una bola en tu estomago, cargala através de la habitación. Haz otro monton moviendo todas las bolas a un nuevo lugar.</p> 	<p><b>27</b> Sal a la calle y recoge basura de tu patio.</p>
<p><b>28</b> Toma una "caminata de primavera." Mueve tus brazos mientras caminas rápidamente. ¡Observa todas las señales de la primavera!</p>	<p><b>29</b> Echate en el suelo con un montón de canicas. Sopla las canicas atravez de la habitación, mientras gateas tras ellas. Asegúrate de tener supervisión de un adulto.</p>	<p><b>30</b> ¿De cuántas maneras diferentes puedes llevar un calcetín mientras te mueves alrededor de tu casa?</p>	<p><b>31</b> Crea un curso de obstáculos usando almohadas, peluches, sillas, mantas y otros artículos. Muevete a través del curso de diferentes maneras.</p>		<p><b>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></b></p>	