





| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30 Tira y Persigue— juega con un amigo. Toma turnos tirando una pelota en el patio – una persona la tira y los dos la persiguen. | 31 ¡Vuelve y repite tus actividades favoritas de este mes! |  | 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 | |  | 1 Ve a caminar – cada vez que veas una señal de primavera salta 10 veces de alegría. |
| 2 Sal afuera y recoge basura. Usa diferentes movimientos para andar entre nuevos pedazos de basura. | 3 ¿Que animales vez durante la primavera? Imita a cada uno.  | 4 Carrera de Arcoíris – habla sobre los colores de un arcoíris y mientras nombras un color corre a tocar 3 objetos de ese color. | 5 Rodando leña – encuentra un lugar seguro en tu casa y practica rodando en una línea bien derecha. Usa esos músculos. | 6 Elige un blanco grande afuera y practica tus habilidades de lanzar. Lanza lo más fuerte que puedas. | 7 Haz una lista de los cambios que vez en la naturaleza durante primavera. Crea un movimiento para cada cambio (viento soplando, un arroyo chorreando, una rana saltando). | 8 Movimientos del Clima – Usa tu cuerpo e imagina que eres diferentes tipos de clima. Lluvia, viento, trueno, nieve...se creativo. |
| 9 Sal y explora la velocidad – trata de moverte rápido. Ahora muévete bien despacio. Practica cambiando tu velocidad entre rápido y despacio. | 10 Limpia tu habitación– Cada vez que levantes algo salta 5 veces antes de guardarlo. | 11 Lee tu cuento favorito y usa acciones para volver a contarlos con tu cuerpo. | 12 Toma 5 minutos – ve a cada habitación en tu casa y haz un baile divertido que haga reír a tu familia. Pídeles que hagan el baile contigo. | 13 Pretende que tu codo o pie es un crayón grande y muévelo al rededor de tu casa coloreando el dibujo más bello. | 14 Crea aviones de papel y ve que lejos puedes hacerlos volar. Después de hacerlos volar- corre y recógelos lo más rápido que puedas. | 15 Encuentra una pelota y un blanco grande para practicar tus habilidades de patear. Patea lo más fuerte que puedas. |
| 16 Sal afuera y corre – trata corriendo en una línea derecha, una línea en curvada, y una línea zigzag. | 17 Pide a alguien que te ayude a hacer una rayuela usando platos de papel. Practica saltando de uno o dos pies. | 18 Sal afuera nuevamente y juega a la pelota. Sigue la pelota con los ojos y muévete hacia donde vaya. | 19 ¿Puedes saltar? Pretende que tu casa está llena de charcos. Salta sobre ellos. ¡No te mojes! | 20 Ve a caminar – respira el aire mientras mueves tus brazos y mantienes la cabeza alta. | 21 Pon un pedazo de periódico a través de tu estomago y corre lo más rápido que puedas. El periódico debe quedarse en su lugar mientras te mueves por el espacio. | 22 Juego de Estatuas de la Naturaleza – Nombra algo que verías en la naturaleza y pon tu cuerpo en esa forma. Trata de mantenerte en esa forma mientras cuentas hasta 10. |
| 23 Conviértete en una nube – mira las nubes en el cielo y cambia tu cuerpo a todas las formas que vez – luego flota en el espacio alto, bajo, rápido y lento. | 24 Diviértete hoy inventando un nuevo sonido o palabra. Ahora crea un nuevo movimiento que vaya con la palabra o el sonido. | 25 ¿Puedes saltar? Trátalo – toma un paso, salta, toma un paso, salta.  | 26 Practica tus habilidades de rodar una pelota de ida y vuelta con alguien. Cada vez que ruedes la pelota toma un paso hacia atrás. | 27 ¡Camina en mis zapatos! Encuentra diferentes tipos de zapatos en tu casa y pretende caminar como si tengas puesto el zapato. Pisa fuerte en tus botas, encabrite en zapatillas, resbala en patines, baila en talones altos. | 28 Dibuja unas líneas en la veranda con tiza. Practica saltando sobre ellas. Asegúrate doblar las rodillas y usar los brazos para impulsarte alto y lejos. Recuerda aterrizar suavemente. | 29 Sal afuera y practica correr. Cuando corras levanta los brazos hacia adelante y atrás moviéndote en una línea derecha. |