



Noviembre 2009

Calendario de Actividad Física de Primaria



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1 Practica saltos verticales hoy – salta alto y estírate hacia el cielo.	2 Piensa en actividades que comiencen con cada letra del alfabeto y hazlas. A de alcanzar, B de balancear. Inventa las tuyas.	3 Juega a la Ere hoy en la escuela. Incluye a todos tus amigos. Usa diferentes actividades locomotoras en el juego.	4 Haz un recorrido de obstáculos en tu casa o jardín. ¡Ahora úsalo!	5 Practica driblar un balón con una mano. Ahora cambia manos en cada rebote.	6 Lanza por debajo a un blanco. Da un paso atrás y practica un poco más. Sigue caminando hacia atrás para hacerlo más difícil.	7 Practica bailar el hula hoop hoy. Intenta que un adulto o tus padres lo prueben también.
8 Practica saltos de rana en el jardín o en la acera.	9 Usa dos botellas de agua vacías para golpear con ritmo. Haz un ritmo para tu nombre con una secuencia diferente para cada letra. Inventa nuevas secuencias.	10 Pretende que eres un caballo y galopas en el patio de recreo en el colegio hoy.	11 Camina sobre un tablón o en una grieta de la acera - ¿puedes permanecer en la línea? Ahora equilibrate en un pie. Cambia de pies. ¡Inventa una pose!	12 Trota varias vueltas en el patio de recreo en la escuela hoy. ¿Puedes trotar sin cansarte? Respira lenta y profundamente.	13 Practica saltar desde un punto alto y aterriza suavemente. Comienza con un escalón bajo.	14 Párate en un pie y practica saltar. Cambia de pies y practica con ambas piernas. Ahora salta hacia atrás.
15 Rebota un balón en cada pierna y atájalo.	16 Juega a atajar con un amigo en el recreo hoy. ¡Traten de atajar 100 veces!	17 Practica el salto de cuerda hoy. 	18 Salta de lado a lado sobre una línea. Ahora salta de un lugar a otro. Cambia la distancia en cada salto.	19 Camina como el Cangrejo en el recreo hoy.	20 Juega a la Ere de Parejas con un amigo hoy. Juega hasta el cansancio. Juega más tarde otra vez.	21 Canta una canción alegre y saltica en el vecindario hoy.
22  Practica el drible con los pies hoy.	23 Practica saltar de un pie a otro. Imagina que saltas sobre una tortuga.	24 Intenta atajar una pelota lanzada por ti mismo usando un envase plástico. Mantén la vista en la pelota.	25 Practica patear con un amigo. ¿Puedes patear el balón directo a tu amigo?	26 Juega a la Ere Blob con tus amigos hoy.	27 Practica deslizarte a la derecha y a la izquierda. ¿Qué deportes usan el deslizamiento?	28 Coloca un balón en el suelo y ve si puedes saltar adelante y atrás sobre el balón.
29 Haz diez abdominales. Haz esto diez veces hoy.	30 Usa un muñeco de felpa para jugar a atajar con alguien. 				Reproducido bajo autorización de la Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física (NASPE). Para evaluar si el programa de Educación Física de su hijo es de calidad, visite: www.naspeinfo.org/observePE donde conseguirá una herramienta de evaluación.	