












Febrero 2010

Calendario de Actividad Física de Primaria

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1 Practica bowling bajo techo usando botellas de agua llenas hasta la mitad de arena o granos.	2 Rebota una pelota 100X con tu mano Der. Ahora intenta 100X con la mano Izq. ¿Puedes rebotar 100 veces más cambiando de mano en cada rebote?	3 Lanza y ataja con un amigo. Intenta 50X por debajo y 50X por encima del brazo. Ahora practica lanzando de lado hacia un blanco.	4 Practica el rebotar una pelota de tenis y atajarla con la mano opuesta. Sigue repitiendo el cambio de manos 100 veces.	5 Practica destrezas de manipulación de balón. Pasa el balón alrededor de tu cintura 25 veces. Ahora hazlo hacia el otro lado.	6 Lanza canastas bajo techo usando una bola de papel y una cajita o papelería. Lanza 25 veces y luego intenta desde más lejos.
7 Haz actividades rítmicas esta semana. Baila tu música favorita con tus mejores pasos.	8 Inventa un baile usando cinco de tus pasos favoritos. Repite el patrón 5 veces con música rápida.	9 La marcha es un gran ejercicio – marcha al compás de la música y agrega giros y vueltas. 	10 Inventa patrones de destrezas locomotrices – saltar, salticar, saltar en un pie, brincar, y andar en puntillas. Combínalas y hazlo 10 veces.	11 Usa dos botellas de agua vacías de golpear diferentes ritmos. Golpea el piso, golpéalas juntas, y golpea a un lado. ¡Se creativo!	12 Salta la cuerda al compás de tu música favorita. Usa los trucos que conoces para inventar una rutina. 	13 Inventa un baile usando objetos – puede ser una pelota, una bufanda, o lo que quieras para moverte. Ahora enséñalo a un amigo.
14 ¡Feliz Día de San Valentín! Haz algo bueno por tu corazón y sal a correr.	15 Sal afuera y trota alrededor de tu casa 5 veces. Ahora trota cinco vueltas más en sentido contrario.	16 Practica las carreras de velocidad en el recreo con tus amigos. ¡Corre tan rápido como puedas!	17 Compíte a saltar la cuerda con tu amigo - ¿quién puede saltar por más tiempo sin parar?	18 Monta en bicicleta, patina o juega baloncest o hoy. 	19 Haz carreras de relevos pequeños durante el recreo – si el equipo es de dos personas, practicarán aún más.	20 Sal con un adulto a caminar rápido por 30 minutos
21 ¡Intenta alcanzar tu meta esta semana! ¡Lanza canastas hasta que conviertas 25 puntos!	22  Patea goles de fútbol hoy – no pares hasta que hayas anotado 25.	23  ¡El hockey es divertido! Usa una escoba para enviar la pelota a una cesta o caja.	24 Practica lanzamientos por arriba hacia una caja o envase ubicada a 20 pasos de distancia. Trata de encestar 25 veces.	25 Practica volear un globo con tu mano hacia una pared o con un amigo. ¿Puedes golpearlo 25X seguidas?	26 Lanza un balón de fútbol con un amigo y practica la puntería. No olvides de avanzar con el pie contrario.	27 Lanza el Frisbee® a un blanco 25 veces. ¿No tienes uno? Puedes usar la tapa de una lata o un balón.
28 Haz abdominales hoy con un balón. Sostén el balón sobre tu cabeza. Al sentarte, lleva el balón hacia los pies. Haz 25X tres veces hoy. 				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: http://www.aahperd.org/naspe/publications/teachingToo/observepe.cfm donde conseguirá una herramienta de evaluación.		