




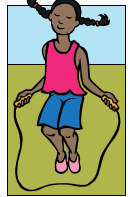







Noviembre 2010

Calendario de Actividad Física de Primaria



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1 Rastrilla hojas para ayudar a limpiar tu jardín. 	2 Inventa un nuevo juego de la "ere" durante el receso. 	3 Camina como diversos animales – imagina que eres un pavo, un perro, un caballo, un mono. ¿Qué otros animales puedes imitar?	4 Haz tantas lagartijas como puedas cuando te levantes y antes de cada comida.	5 Corre cinco vueltas alrededor de tu casa después de la escuela. Camina dos vueltas más para relajar los músculos.	6 Ve a jugar bowling con un amigo o crea tu propio juego con botellas de agua llenas a medias con agua, arena o arroz.
7 Juega a Frisbee® con tu familia. 	8 Rastrilla un montón de hojas. Salta en ellas. Salta alrededor de ellas. Nada en ellas. Ahora rastrilla de nuevo y embólsalas para el camión de la basura.	9 Consigue un escalón. Sube y baja 50 veces. Ahora salta hacia abajo 20 veces. Descansa y hazlo de nuevo.	10 Párate en un pie. Escribe tu nombre en el suelo usando el pie izquierdo. Ahora usa el pie derecho para escribir tu apellido. ¡Hazlo diez veces!	11 10 saltos de rana, 10 lagartijas, 10 abdominales. Repite 3 veces.	12  Juega al fútbol con un amigo.	13 Toca tu música favorita y trata de hacer jumping jacks al compás de la música.
14 Monta bicicleta con tu familia. ¿No tienes una? Hagan caminata rápida en un camino o sendero.	15 Sostén la posición de Superman por 60 segundos 3 veces.	16 Salta la cuerda de 10 a 15 minutos. 	17 Baila el Hula hoop durante 5 minutos. Ahora ponlo a 5 pasos de ti y lanza una media para anotar. Como desafío, mueve el aro más lejos.	18 Sostén una botella de agua en cada mano. Haz 20 curls de bíceps trayendo la botella hasta el hombro y hasta abajo. Hazlo 3 veces hoy.	19 Dibuja las letras del abecedario usando tu mano derecha. Ahora hazlo con la mano izquierda.	20 Juega al fútbol con un amigo. Usa dos botellas de agua vacías para marcar la arquera. 
21 Da una caminata con tu familia por el vecindario.	22 Juega al tenis con un amigo. 	23 Sostén un libro pesado con ambas manos frente a tu cuerpo y haz torsiones a ambos lados. Hazlo 20 veces después de cada comida.	24 Pon una cuerda de saltar en el suelo. Salta de lado a lado, y de adelante hacia atrás. Ahora haz una forma con la cuerda y camina en puntillas sobre ella. ¡Mantén el equilibrio!	25 10 min de trote llevando talones a los glúteos. Ahora 10 min elevando rodillas. Salta alto y trata de tocar el marco de la puerta 20 veces.	26 Trata de hacer sentadas. Párate frente a una silla y baja hasta que los glúteos toquen el asiento. Hazlo 15 veces antes de cada comida.	27 Ve a una piscina bajo techo y practica diferentes estilos. ¿No tienes piscina? Acuéstate en el suelo y practica las brazadas.
28 Reta a la familia a un juego de CABALLO. 	29 Inventa un baile con tus mejores pasos. Enséñalo a tu familia y bailen por 10 minutos.	30 Juega voleibol con un amigo usando un globo. Jueguen por 30 minutos.	