







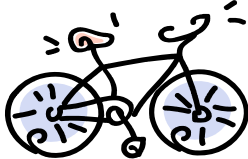
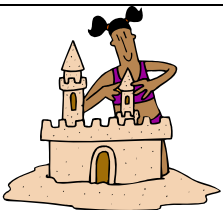




Agosto 2010

Calendario de Actividad Física de Primaria



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1 Reúne a la familia para jugar hockey en la calle hoy.	2 Haz 3 series de 10 saltos de rana – una serie antes de cada comida. 	3 Rodada de balón – arrodíllate y pon las manos sobre un balón pequeño. Ruédalo lentamente tan lejos como puedas y luego de regreso. Haz 3 series de 15.	4 Usa botellas de detergente o champú para hacer curls de bíceps – haz 25 con cada brazo.	5 Haz la plancha – sostén la posición de lagartija tanto como puedas. 	6 Acostado de lado, levanta la pierna derecha 25 veces. Voltéate al otro lado y hazlo con la pierna izquierda. Repite 2 veces más con cada pierna.	7 Lanza un balón de fútbol con un amigo o tus padres. 
8 Ve a una caminata larga por la playa, el lago o el parque. 	9 Haz pasos a fondo alrededor de la casa.	10 Toma botellas de champú o latas de sopa y haz inclinaciones laterales. Trata de hacer 50 de cada lado. 	11 Acostado boca arriba con los brazos en el suelo al lado del cuerpo. Eleva los hombros y toca la mano derecha con el pie derecho. Repite al otro lado. 3 series de 25.	12 En posición de lagartijas, trae una pierna hacia el pecho. Rápidamente cambia las piernas. Haz 4 series de 25.	13 Toma una botella de champú y sostén con ambas manos sobre la cabeza. Baja las manos lentamente por detrás de la cabeza y luego sube los brazos. Haz 3 series de 10.	14 Haz tus juegos favoritos en la piscina hoy – Tiburones y Sardinas, Marco Polo u otro juego.
15 Haz un viaje de natación con la familia a una piscina, lago o playa.	16 Pon las manos contra la pared y haz 4 series de tantas lagartijas como puedas.	17 Siéntate contra la pared como si estuvieras en una silla y sostén un balón sobre la cabeza. Trata de mantener la posición tanto como puedas 3 veces durante el día.	18 Haz 3 series de 10 saltos largos- ve cuán lejos llegas cada vez. 	19 Acostado boca arriba con las piernas hacia arriba y el trasero elevado del suelo. Eleva los hombros y trata de tocar los pies 25 veces.	20 Párate en el borde de un escalón y haz elevaciones sobre una pierna – trabaja el equilibrio también. Haz 2 series con cada pierna.	21 Ve a caminar con tus padres y lleva la cámara para capturar el final del verano.
22 Concurso de Hula con la familia. El ganador elige una merienda saludable.	23 Haz sentadillas hoy – párate con pies separados, baja tu cuerpo hasta que los muslos estén paralelos al suelo. Ve cuántas puedes hacer.	24 En posición de lagartijas con las manos tan cerca como puedas. Haz al menos 10. Si es muy difícil, pon las rodillas en el suelo.	25 Haz 100 jumping jacks hoy. 	26 Acostada boca arriba eleva las piernas con rodillas flexionadas. Lleva el codo izquierdo a la rodilla derecha y cambia. Hazlo por 1 minuto.	27 Haz carreras de relevos con tus amigos – haz saltos de rana, carreras hacia atrás, de lado, en figura 8, o cualquier movimiento cómico que se te ocurra.	28 Alterna caminar con trotar en tu vecindario con un adulto hoy.
29 Ve a un paseo en bicicleta por el vecindario.	30 Haz 3 series de 10 cortaplumas hoy. 	31 Inventa una danza creativa incorporando las cosas divertidas que hiciste en el verano y báilala delante de tu familia.			Agosto es el mes de la Salud y Seguridad Ocular www.preventblindness.org	