















# Julio 2010



## Calendario de Actividad Física de Primaria

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Intenta estos doce juegos infantiles clásicos en: <a href="http://grandparents.about.com/od/projectsactivities/tp/OutdoorGames.htm">http://grandparents.about.com/od/projectsactivities/tp/OutdoorGames.htm</a>		Julio es el mes de la Seguridad UV. Visita su página web en: <a href="http://www.preventblindness.org/">http://www.preventblindness.org/</a>		1 10 minutos de caminata rápida. Repite 3 veces hoy.	2 Siéntate en el suelo y eleva las piernas en posición "V". Toma los tobillos y equilibrate – usa tus abdominales.	3 Juega tenis o bádmiton con un amigo. 
4 Prepara un almuerzo o cena de picnic y haz caminata rápida al parque más cercano o escuela para ver los fuegos artificiales esta noche.	5 Juega al avión hoy. Crea uno usando tiza de acera. 	6 Consigue aros y saquitos – usa los aros como blancos y practica lanzando los saquitos. Sobre el aro es 1 punto. Dentro del aro, 3 puntos.	7 Haz 20 lagartijas hoy – recuerda mantener la espalda recta como si estuvieras equilibrando un vaso de agua en ella.	8 1 minuto de saltos de rana, 1 minuto de tijeretas, 1 minuto de trepa montañas. Repite antes de cada comida.	9 Haz carreras caminando como cangrejos con tus amigos hoy.	10 Acostado boca arriba, eleva una pierna y dibuja el alfabeto con el pie. Repite con la otra pierna.
11  Reúne a la familia y juega a voleibol de playa o en el agua.	12 Practica lanzar y atajar bombas de agua con tus amigos. Da un paso atrás cada vez que ambos la atajen.	13 Trata de hacer un intercambio de balón. Usa un balón de cualquier tamaño que tengas en casa. 	14 Sostén una lata de sopa en cada mano y haz 10 curls de bíceps en cada lado. Este grupo de ejercicios se llama una serie. Haz 3 series.	15 Salta cuerda y suma los saltos que hagas durante el día. ¿Puedes llegar a 500? ¿1000 saltos?	16 Haz 20 abdominales antes de cada comida hoy. 	17 Juega al fútbol de cangrejo . Con una pelota suave – los jugadores tienen que estar en la posición de cangrejo para desplazarse. 
18 Practica el bateo y pitcheo con amigos y familiares.	19 ¿Puedes hacer lagartijas? Haz 10 antes de cada comida hoy. Estira antes de comer una merienda saludable.	20 30 segundos de patadas al trasero mientras trotas, luego 10 saltos agrupados. Hazlo 5 veces hoy.	21 Busca tiempo para saltar cuerda con tus amigos o inventar una canción para saltar a la cuerda. 	22 Busca un espacio abierto para hacer carreras con tus amigos. 	23 Trata de trotar hacia atrás con tu amigo hoy. Alterna quien trota hacia atrás para que uno de los dos mire hacia el frente.	24 Ayuda a tu mamá o papá a lavar sus carros, sacar las hierbas del jardín, cortar la grama u otra tarea con las que los puedas ayudar.
25 Lanza un Frisbee con un familiar. 	26 Busca saquitos, pelotas y un bote de basura o aro pequeño y practica lanzándolos. Ve cuántas canastas anotas.	27 Ve a patinar con un amigo. 	28 Carreras de relevos con una cuchara y una pelota pequeña. ¿Quién puede caminar más rápido hacia adelante y atrás, equilibrándola? ¿Y corriendo?	29 En una zona engramada, haz troncos rodantes. ¿Puedes rodar colina arriba?	30 Inclínate hacia atrás en un ángulo de 45°. Levanta los pies del suelo. Lleva los brazos al frente y tuércete de lado a lado. Haz 25 de éstos 3 veces hoy.	31 En una zona con colinas o escaleras, alterna correr en una superficie plana y una inclinada.