



Junio 2010

# Calendario de Actividades "A Moverse Hoy"



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p><b>Reproducido bajo autorización de Head Start Body Start (HSBS). Para más información acerca de programas de Educación Física de calidad visite <a href="http://www.naspe.org">www.naspe.org</a>. Para más información acerca de actividades físicas inclusivas y para toda la vida visite <a href="http://www.headstartbodystart.org">www.headstartbodystart.org</a></b></p>		<p><b>1</b> Corre en círculos. Sal afuera y corre en círculos grandes, pequeños y medianos.</p>	<p><b>2</b> Haz un avión de papel y ve que lejos lo puedes lanzar.</p>	<p><b>3</b> Pide a alguien que te tire unas pelotas mientras tratas de pegarlas con un bate grande y suave.</p>	<p><b>4</b> Juega pelota con alguien. Comienza cerca y después de cada 2 tiros da un paso hacia atrás.</p>	<p><b>5</b> Dibuja una rayuela afuera y practica tus habilidades de saltar.</p>
<p><b>6</b> Pide a alguien que te lleve al parque y trata de mantenerte en movimiento por 15 minutos sin parar...corre, trepa, salta.</p>	<p><b>7</b> Establece un grupo de metas y practica lanzando o rodando una pelota hacia ellas para tumbarlas.</p>	<p><b>8</b> Estira tu cuerpo como cada letra de tu nombre. Estírate grande y pequeño.</p>	<p><b>9</b> Practica tus habilidades de saltar. Empuja con la parte de atrás del pie y alcanza con la parte delantera.</p>	<p><b>10</b> Moja tus pies y haz huellas en la acera o la entrada de coches. Crea diferentes tipos de vías - intenta rectas y en curvadas.</p>	<p><b>11</b> ¿Puedes hacer un agujero grande en la tierra o arena? Usa tus músculos de los brazos para cavar profundamente.</p>	<p><b>12</b> Vayan a dar un paseo familiar y tomen turnos diciendo algo sobre de lo que estén muy contentos o agradecidos.</p>
<p><b>13</b> Prepara una serie de obstáculos sobre los cuales puedas saltar o brincar de una manera segura.</p>	<p><b>14</b> Configura una pista en tu patio. ¿Cuántos pasos te toma para caminar toda la pista? ¿Puedes hacerlo otra vez con menos pasos o más pasos?</p>	<p><b>15</b> Practica tus habilidades de volar - llena un globo y trata de mantenerlo en el aire. Trata de volar con diferentes partes de tu cuerpo.</p>	<p><b>16</b> Usa una pajita y una canica - sopla la canica para que viaje a lo largo de la acera. Establece una meta y trata de que la canica golpee la meta.</p>	<p><b>17</b> Prende música lenta y tranquila - échate en el suelo, relájate, respira y estírate.</p>	<p><b>18</b> Camina y corre alrededor de tu edificio 4 veces. Cada vez que lo intentas camina un poco más rápido.</p>	<p><b>19</b> Practica tus habilidades de patear. Trata corriendo hacia la pelota, haz tu pierna hacia atrás y patéala.</p>
<p><b>20</b> Usa esponjas mojadas y practica tus habilidades de lanzar. Lanza esponjas hacia una meta grande como un edificio o una puerta de garaje.</p>	<p><b>21</b> Pretende ser una flor que esta creciendo. Primero eres una semilla pequeña en la tierra y luego creces lentamente en una flor grande y alta que se mueve en el viento.</p>	<p><b>22</b> Llena un vaso con agua - ¿Puedes correr alrededor de tu edificio con el vaso sin perder mucha agua?</p>	<p><b>23</b> Practica lanzando fuerte. Recuerda llevar la bola hasta tu oído y toma un gran paso hacia adelante.</p>	<p><b>24</b> Práctica tus habilidades de auto-lanzamiento y captura. Mantiene tus ojos en la bola y mueve tu cuerpo hacia la pelota.</p>	<p><b>25</b> Haz un trabajo para tu familia - como barrer el piso o clasificar la ropa. Trata de encontrar algo que utiliza muchos de tus músculos.</p>	<p><b>26</b> Juega a la pelota con un globo de agua. Haz una casa suave para el globo con tus manos, y "dale" con tu cuerpo a medida que lo capturas.</p>
<p><b>27</b> Intenta regatear una pelota con tus pies. Di toca, toca, corre, corre-mientras haces lo mismo con tus pies y la pelota.</p>	<p><b>28</b> Practica pateando una pelota con alguien. Comienza cerca y muévete más atrás.</p>	<p><b>29</b> Crea un baile chistoso, muéstralo a alguien, y luego pídele que baile contigo.</p>	<p><b>30</b> Vuelve hacer tu actividad favorita de este mes.</p>			