




















Junio 2010



# Calendario de Actividad Física de Primaria

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>Semana de la Seguridad Solar Junio 6-12. <a href="http://www.sunsafetyniance.org/">http://www.sunsafetyniance.org/</a></p> 		<p>1 Trabaja en la coordinación – practica rebotar un balón de fútbol de una rodilla a la otra.</p> 	<p>2 Acostado boca abajo levanta un brazo y la pierna opuesta a la vez. Cambia. ¡Imagina que nadas! ¡Haz 50!</p>	<p>3 Dibuja una escalera con tiza y practica saltar entre los tramos con ambos pies, con un pie, de lado, hacia adentro y hacia afuera.</p>	<p>4 Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo, eleva el abdomen hacia el cielo y sostén por 10 segundos. Baja y hazlo 10 veces más.</p>	<p>5 Cuelga una sábana o una camisa vieja con un hueco en el centro y practica lanzar una pelota por el hueco. Trata de anotar 25.</p>
<p>6 Juega al limbo hoy. Usa un palo de escoba y averigua qué tan bajo puedes llegar.</p> 	<p>7 Haz 25 patadas de karate con la pierna izquierda y 25 con la pierna derecha.</p>	<p>8 Siéntate en posición de V. Inclínate hacia atrás e imagina que trepas una cuerda por 20 segundos. Regresa al inicio y repite 5 veces.</p>	<p>9 Haz troncos rodantes hoy – no dejes que los brazos o las piernas toquen el suelo.</p> 	<p>10 Haz saltos en figura de ocho – salta con pies separados, crúzalos, sepáralos, crúzalos con un pie adelante y otro atrás = 1 repetición. Trata de hacer 50.</p> 	<p>11 Ponte en posición ahuecada y mécete de adelante a atrás 25 veces. Voltéate y mécete 25 veces sobre el abdomen.</p> 	<p>12 Juega a Luz Roja Luz Verde hoy – en vez de correr, haz caminata de cangrejo.</p> 
<p>13 Haz estos pases de baloncesto – pase de pecho, de pique, por detrás de la espalda y por encima de la cabeza. Haz 10 de cada uno.</p>	<p>14 Llena un globo de agua y juega a atajar con un amigo. Cada vez que ambos atajen 5 veces, den un paso atrás. Vean cuán lejos pueden lanzar sin reventarlo.</p>	<p>15 Arrodíllate e inclínate hacia atrás. Trata de tomar los talones con las manos. Hazlo 25 veces a lo largo del día.</p> 	<p>16 Haz una caminata rápida y cada 5 minutos corre tan rápido como puedas por 1 minuto. ¿Cuánto tiempo puedes hacer esto?</p>	<p>17 Acuéstate boca arriba y rueda hasta levantar los pies lo más alto que puedas. Usa los brazos si es necesario para apoyar las caderas. Sostén 20 segundos. Descansa y repite 5 veces.</p>	<p>18 Arrodíllate en el suelo con las piernas ligeramente separadas. Sostén un balón al frente con ambas manos e inclínate hacia atrás lentamente. Regresa y repite 20 veces.</p> 	<p>19 Practica el pase bajo con tus padres y un balón de volibol. Golpeen el balón de uno a otro.</p>
<p>20 Prepara unos conos u obstáculos en el jardín y practica driblar un balón de fútbol alrededor de ellos. ¡Con los pies, por favor!</p>	<p>21 Practica el malabarismo hoy. Con tres pelotitas.</p> 	<p>22 Trata de correr arriba y abajo de las escaleras por un minuto. Ve si lo puedes hacer 10 veces durante el día.</p>	<p>23 En posición de lagartijas, toca la mano derecha al hombro izquierdo y viceversa. ¡Hazlo 100 veces!</p>	<p>24 Haz 25 ponches cruzados en el aire con el brazo izquierdo y luego 25 con el derecho. Haz 100 con cada uno.</p> 	<p>25 Haz 5 series de 5 lagartijas hoy. Después de cada serie haz 10 jumping jacks.</p>	<p>26 Juega al golfito hoy.</p> 
<p>27 Haz marcha con rodillas elevadas y pasos laterales elevados en la piscina. Ve cuántas veces puedes ir de un lado al otro.</p>	<p>28 Juega al baloncesto acuático con tus amigos. ¿Quién puede encestar más canastas?</p> 	<p>29 Practica volteretas con piernas separadas – comienza con piernas separadas y mantenlas así – aun cuando te pares. Pon las manos en el centro y empujate para levantarte.</p> 	<p>30 25 cortaplumas seguido de 25 saltos con piernas separadas.</p> 		<p>Semana de la Seguridad de Rayos Junio 20-26 para más información visita: <a href="http://www.lightningsafety.noaa.gov/index.htm">http://www.lightningsafety.noaa.gov/index.htm</a></p> 