














Junio 2009

Calendario de Actividad Física de Primaria



| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---|--|--|--|---|--|--|
| <p>¡Junio es la época perfecta para Recrearte en Vacaciones!</p> | <p>1 Sal afuera y corre en círculos con un amigo. <i>Túrnense persiguiéndose.</i></p>  | <p>2 Practica lanzar hacia un blanco – una cesta o bolsa de papel funciona de maravilla.</p> | <p>3 Planifica carreras de relevos con tus amigos de la cuadra. Usen diferentes destrezas locomotoras.</p> | <p>4 ¡Lanza un Frisbee® tan lejos como puedas y corre a recogerlo – rápido!</p>  | <p>5 Juega a las seguidillas con un amigo. <i>Túrnense siendo el líder.</i></p> | <p>6 ¡Día de agua! ¡Ve a la piscina local, corre a través de un regador, o deslízate en el jardín!</p> |
| <p>7 Dibuja formas en la acera con tiza – salta y brinca dentro y fuera de las formas. Dibuja tu propio “avión”.</p> | <p>8 Usa una pelota de playa o un globo para golpearlo hacia arriba con un amigo. <i>¡Manténganla en alto!</i></p>  | <p>9 Observa a las aves y vuela como una de ellas al aire libre. <i>Vuela alto y bajo.</i></p> | <p>10 Usa un balón para driblar con los pies – tap, tap, corre, corre.</p>  | <p>11 Practica pases de balón con un amigo, usando los pies.</p> | <p>12 ¡Toca música rápida y baila!</p>  | <p>13 Rueda en la grama redondo como una bolita, alargado, de lado – usa tu imaginación.</p> |
| <p>14 Día de practicar equilibrios. Intenta equilibrar objetos en diferentes partes de tu cuerpo.</p> | <p>15 Practica lanzar y atajar con un amigo. Usa objetos de distintos tamaños para mejorar tus destrezas.</p> | <p>16 Practica el salto de rana. <i>¿Puedes saltar obstáculos?</i></p>  | <p>17 Practica tu bateo en el jardín con tu amigo o pariente.</p> | <p>18 Practica de atajar una pelota alta. Lanza la pelota bien alto a un amigo – a ver quién puede atajar las bolas altas.</p> | <p>19 Sal a montar bicicleta hoy. <i>¿No tienes bicicleta? Entonces sal a una caminata rápida con un adulto.</i></p>  | <p>20 Actividad sorpresa. Escribe veinte actividades diferentes en papelitos. Ponlos en una bolsa. <i>Túrnense sacando un papel y haciendo el ejercicio.</i></p> |
| <p>21 Párate en una caja pequeña y practica saltar hacia abajo.</p>  | <p>22 Practica saltar en un pie a donde vayas. Recuerda hacerlo sobre un solo pie.</p> | <p>23 Practica con el hula-hoop. <i>¿Puedes hacer que baile en tu cintura? ¿Tu brazo? Trata de saltarlo como una cuerda.</i></p>  | <p>24 Baile del paraguas – usa un paraguas para inventar tu propio baile.</p> | <p>25 Acuéstate boca abajo – levanta brazos y piernas como Superman. <i>Mantén por 10 segundos. Hazlo 10 veces.</i></p> | <p>26 Con un amigo sostengan una toalla por las esquinas. <i>Jueguen a mantener una pelota en alto estirando la toalla para enviar la pelota hacia arriba. ¿Cuántas veces lo pueden hacer?</i></p> | <p>27 Imagina que vas de safari en tu jardín y actúa cada animal que veas.</p> |
| <p>28 Juega al espejo con un amigo y copien los movimientos del otro.</p> | <p>29 Extiende una cuerda o cordel en el suelo y salta de un lado a otro sobre el mismo. <i>¿Cuántos saltos puedes hacer? ¡Ahora salta en un pie!</i></p> | <p>30 Arrástrate y trepa por la grama - <i>¿qué encontrarás? Rueda como un tronco hasta el principio.</i></p> |  | <p>Prepara una bolsa de actividades de verano para tu casa. <i>Llena una funda con juguetes divertidos y económicos de la tienda de a dólar: cuerda de saltar, Jacks, pelotas de fútbol de esponja, pelota que rebote, pelotas de tenis, raquetas y paletas, peloticas, saquitos de granos, y un tobo o cesta para usar como blanco. ¡Diversión activa y que te mantiene ocupado!</i></p> |  | |