



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p><b>1</b> Corre en círculos. Sal afuera y corre en círculos pequeños, medianos y grandes.</p>	<p><b>2</b> Haz un avión de papel y ve cuán lejos lo puedes hacer volar.</p>	<p><b>3</b> Practica tus lanzamientos. Consigue objetos pequeños para lanzarlos a una caja. Aléjate poco a poco para ver si puedes lanzar más lejos.</p>	<p><b>4</b> Juega a atajar con alguien. Empieza cerca y aléjate un paso después de cada 2 lanzamientos.</p>	<p><b>5</b> Dibuja un “avión” y practica tus saltos y brincos.</p>	<p><b>6</b> Ve a un parque y mantente en movimiento por 15 minutos sin parar... corre, trepa y salta.</p>
<p><b>7</b> Prepara varios blancos y practica lanzar o rodar una pelota para tratar de tumbarlos.</p>	<p><b>8</b> Estira tu cuerpo hoy en las formas de las letras de tu nombre. Haz estiramientos grandes y pequeños.</p>	<p><b>9</b> ¿Puedes caminar equilibrando un libro sobre tu cabeza?</p> 	<p><b>10</b> Pon varios platos de papel en el suelo. Imagina que son piedras en un río. Ve de un lado a otro sin pisar el agua del río.</p>	<p><b>11</b> Enrolla unas medias para hacer pelotas suaves y practica a lanzar y atajar tu mismo.</p>	<p><b>12</b> Encuentra un espacio abierto y rueda de diferentes maneras... cuerpo largo y extendido, y cuerpo corto y enrollado.</p>	<p><b>13</b> Nombra 3 movimientos distintos mientras tu compañero los hace: tocarse la nariz, dar vueltas, y saltar alto. Túrnense.</p>
<p><b>14</b> Ve de caminata familiar y túrnense para contar algo que los hace sentir felices o agradecidos.</p>	<p><b>15</b> Practica el saltar sobre una línea en el piso. Balancea los brazos bien alto, y aterriza suavemente.</p>	<p><b>16</b> Dibuja o recorta formas extrañas, luego conforma tu cuerpo en esas formas.</p>	<p><b>17</b> Prende música suave y lenta – acuéstate en el suelo, relájate, respira y estírate.</p>	<p><b>18</b> Camina y corre alrededor de tu casa 4 veces. Trata de ir más rápido cada vez.</p>	<p><b>19</b> Practica tus patadas. Intenta correr hasta el balón, balancea tu pierna hacia atrás y patea la pelota.</p>	<p><b>20</b> Imagina que estás en un zoológico mágico. Identifica un animal – muévete y suena como ese animal.</p>
<p><b>21</b> Imagina que eres una flor creciendo. Primero eres una semillita en la tierra y luego creces y te conviertes en una flor grande.</p>	<p><b>22</b> Trata de mantener un balón en el aire. Trata de volearlo con diferentes partes de tu cuerpo.</p>	<p><b>23</b> Practica lanzamientos fuertes. Lleva la pelota detrás de la oreja y da un paso hacia adelante.</p>	<p><b>24</b> Juega a las seguidillas con alguien. Traten de moverse de diferentes maneras.</p>	<p><b>25</b> Haz una tarea como barrer el suelo. Trata de encontrar algo que hacer que use muchos músculos.</p>	<p><b>26</b> Dibuja diferentes formas en la acera con tiza y muévete y camina alrededor de ellas.</p>	<p><b>27</b> Practica el drible con tus pies. Trata de decir: tap, tap, corre, corre, mientras lo haces.</p>
<p><b>28</b> Practica pases de balón con los pies. Empieza cerca y ve alejándote.</p>	<p><b>29</b> Inventa un baile tonto, enséñalo a alguien, luego pídeles que lo bailen contigo.</p>	<p><b>30</b> Repite tu actividad favorita de este mes.</p>	<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.aapar.org">www.aapar.org</a></b></p>		