














Junio 2009

Calendario de Actividad Física de Primaria








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



Julio 2009

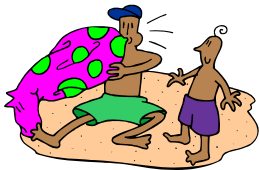
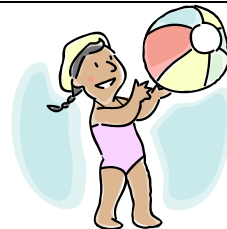





Calendario de Actividad Física de Primaria



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	<i>¡Intenta aventuras de campamento en el hogar este mes! Puedes hacer lo que harías en un campamento, pero en tu jardín. Pide ayuda a un adulto.</i>		1 <i>Cuelga una sábana en una cuerda de ropa – ¡carpa instantánea! Practica equilibrios en tu nueva carpa.</i>	2 <i>Haz carreras de carretillas con tus amigos – camina de manos mientras alguien sostiene tus pies.</i>	3  <i>Juega bádminton en la grama con un amigo o un adulto.</i>	4 <i>Imagina que vas de viaje hoy y maneja tu carro, monta motocicleta, rema una canoa y trepa una montaña.</i>
5 <i>Busca un lugar dónde trepar hoy. Pide a un adulto que te ayude para tu seguridad.</i>	6 <i>Crea un juego de bowling con botellas de agua vacías y un balón. Necesitarás 10 botellas vacías.</i>	7 <i>Practica rebotar y atajar una pelota. Ahora rebota y date vuelta. ¿Puedes atajar todavía?</i>	8 <i>Practica caminar de puntillas en la acera. Ve de puntillas por los bordes y de regreso a donde comenzaste.</i>	9 <i>Consigue una bufanda o pañuelo e inventa una danza de bufanda.</i>	10 <i>Usa tres bolsas de plástico del auto mercado y practica tus malabarismos.</i>	11 <i>Practica tu salto de cuerda al compás de la música - ¿Puedes saltar sin parar durante toda una canción?</i>
12 <i>Usa una taza plástica y una pelota pequeña y juega a atajar con un amigo ¿Cuántas puedes atajar sin perder?</i>	13 <i>Practica tus lanzamientos. Ve si puedes lanzar a una canasta o tina. ¿Cuántas veces das en el blanco?</i>	14 <i>Pide a alguien que te lleve al parque y juega en cada aparato.</i>	15 <i>Baila el Hula hoop hoy. Hazlo dar vueltas mientras cuentas hasta 100.</i> 	16 <i>Salpica en la piscina o corre a través del regador de grama.</i>	17 <i>Busca 5 cosas que puedas saltar a diferentes alturas. Practica 10 saltos en cada objeto.</i>	18 <i>Corre en la forma de cada letra de tu nombre ¿Puedes correr por las de tu apellido también?</i>
19 <i>Marcha en tu jardín en recorridos locos. Haz que un amigo te siga y luego cambien el líder.</i>	20 <i>Inventa carreras de relevos y corre con tus amigos.</i>	21 <i>Juega a “Yo Veo”. Uno dice “yo veo”, tú dices “¿qué ves?” Cuando tu amigo te dice lo que ve, tu imitas esa cosa. ¡Túrnense!</i>	22 <i>Juega a Frisbee® con un amigo o un adulto. Compitan a ver quién lo lanza más lejos.</i>	23 <i>Crea un recorrido de obstáculos usando objetos para saltar por encima, pasarle de lado, y por debajo. ¿Cuán rápido lo puedes hacer?</i>	24 <i>Juega a atajar con un amigo usando una bomba de agua. Da un paso atrás y ve si puedes lanzar más lejos y más lejos sin romperla.</i>	25 <i>Ayuda con las tareas del hogar. Usa todos los músculos para levantar, llevar o jalar.</i>
26 <i>Usa dos cuerdas de saltar para crear un río imaginario – practica saltar el río. Haz un lado más ancho.</i>	27 <i>Patina en tu patio trasero con tus pies en un par de Frisbees®. ¡Esto es un trabajo fuerte!</i>	28 <i>Pasa el tiempo saltando de un lado a otro en un pie.</i>	29 <i>Siéntate en un Frisbee® y da vueltas – ¡ahora en la otra dirección!</i>	30 <i>Practica saltar alto – balancea tus brazos hacia arriba para llegar más y más alto.</i>	31 <i>Encuentra tu actividad favorita de este mes y hazla de nuevo.</i> 	

Reproducido bajo autorización de la Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física (NASPE). Para evaluar si el programa de Educación Física de su hijo es de calidad, visite: www.naspeinfo.org/observePE donde conseguirá una herramienta de evaluación.

Calendario de Actividad Física de Primaria

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	
30 Empaqueta tu almuerzo y haz un picnic en el jardín. Juega tus juegos de picnic favoritos.	31 Inventa patrones rítmicos con vasos plásticos o palitos. Hazlo al compás de tu música favorita.		Agosto es un excelente mes para divertirse en la playa. Ya sea en la playa o en casa, puedes hacer las mismas cosas con una manguera y un tobo. ¡Prepárate para la diversión!			1 Juega en la arena de la playa o en tu jardín. ¿No tienes arena? Vacía arroz en una caja plana y juega con eso.	
2 Camina o corre en un gran círculo, aleteando los brazos tanto como puedas. Imagina que eres una gaviota.	3 Ve a volar una cometa – en la playa o en el vecindario. ¿No tienes una? Corre con una cinta en la mano; observa como el viento la hace volar.	4 ¡A saltar! Alcanza con el pie frontal mientras empujas con el pie trasero – imagina que saltas charcos.	5 ¿De playa? Lanza una pelota lejos. Corre a buscarla. Lánzala hacia donde empezaste, o juega a atajar con un amigo. ¡Puedes hacerlo en casa también!	6 Imagina que te mueves como comida de picnic – derrítete como un helado, explota como cotufa, y muévete de arriba a abajo como limonada en un pitillo.	7 Haz estiramientos con la familia cinco minutos antes de ir a la cama. Cada uno debe mencionar una actividad física que hizo hoy.	8 Prepara una pista en el jardín. Ve alrededor salticando. Haz otra vuelta saltando en un pie. Corre la última vuelta. Crea nuevas maneras de	
9 Planifica un día de forma física divertida con tu familia. Cada uno elige una actividad para que todos la hagan.	 <p>Juega a mantener el globo en el aire. Reta a amigos y familiares a ver quien lo hace más tiempo.</p>	11 Usa un juego de cartas para un reto de movimientos. Nombra una actividad – tú y tu amigo sacan una carta y hacen la actividad esa cantidad de veces. Los reyes valen 20	12 Reto animal – actúa como tu animal favorito y ve si alguien lo puede adivinar. Túrnense.	 <p>Crea un curso de obstáculos para saltar – recuerda caer en ambos pies.</p>	14 Acostado boca arriba con un balón en las manos, haz cortaplumas y pon el balón entre los pies. Repite 20 veces intercambiando el balón.	15 Levántate temprano y ayuda a la familia a desmalezar el jardín, barrer los pisos o aceras, y arreglar las áreas de juego.	
16 Ve en un paseo de colores por tu jardín - ¿cuántos colores puedes encontrar? Haz 5 saltos por cada color que veas.	17 Día de cargar. Carga lo que tu mamá necesite mover hoy. El ser colaborador es un buen ejercicio.	18 Moja tus pies y deja tus huellas en la acera. Marcha, ve de puntillas, y camina de espaldas dejando diversas huellas.	19 Patina en el jardín con los pies sobre platos de cartón.	20 Baila el Hula hoop hoy-reta a un adulto a bailar contigo.		21 Crea un baile nuevo hoy- enséñalo a un amigo o adulto y prepara un show para tu familia.	22 Juega a kickball en el jardín – solo necesitas dos personas para este juego veloz.
23 Túrnense desplazándose por el jardín de diferentes formas- de pie, rodando. Crean diferentes maneras de desplazarse.	24 Estira todos tus músculos hoy. Mantén cada posición mientras cuentas a 30 para que sea completo.	25 Juega a las escondidas con un familiar – corre rápido a esconderte.		26 Camina como el cangrejo alrededor de tu casa. Ahora hazlo de espaldas.	27 Juega a Frisbee® Golf en tu jardín, cuenta cuantos lanzamientos haces antes de pegarle al blanco. Túrnense para escoger el blanco.	28 Da vueltas en la grama - ¿Cuántas vueltas puedes dar? Trata de caminar en línea recta al finalizar.	29 Juega a Simón Dice con amigos y familiares. Túrnense en el papel de líder.