

Calendario de Actividades Físicas de Primaria

| SUNDAY | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY |
|---|--|--|--|---|--|--|
| <p>31</p> <p>Elige tu actividad favorita de este mes y repítela.</p> | <p>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD</p> <ul style="list-style-type: none"> Mes Nacional de la Nutrición <p>Imágenes prestadas de www.forteyoga.com</p> | | <p>SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física al día. Cada sesión de actividad física debe terminar con estiramientos de enfriamiento que ayudan a reducir los dolores y a evitar lesiones. ¡Disfruta de los ejercicios!</p> | <p>1 Juega a Atrapar</p> <p>Juega a atrapar con una pelota cualquiera y un familiar. Mantén la vista en la pelota y atrapa con las manos, no con el cuerpo.</p> | <p>2 Ranas Musicales</p> <p>Es como las sillas musicales pero los jugadores saltan como ranas que se sientan en nenúfares (almohadas).</p> | |
| <p>3</p> <p>Se creativo e inventa diferentes maneras de saltar la cuerda. ¿Puedes saltar sin parar haciendo todos los estilos?</p> | <p>4 Carrera de Marcha</p> <p>Escoga una distancia y desafía a un amigo a una carrera de velocidad al caminar. ¡No correr!</p> | <p>5 Equilibrio en la acera</p> <p>Dibuja diversas líneas en el piso de la acera con tiza Camina sobre ellas poniendo un pie delante del otro para practicar equilibrio.</p> | <p>6 Caminata de Oso</p> <p>Camina alternando manos y pies, con el trasero en alto. Continúa atravesando la habitación.</p> | <p>7 Brazos Locos</p> <p>Haz tan rápido como puedas:</p> <ul style="list-style-type: none"> 10 Círculos de brazos de adelante a atrás 10 Golpes al frente 10 Sube el techo <p>Repite 3x</p> | <p>8 Pose de caña de azúcar</p> <p>Sostén la pose de caña de azúcar por 30 segundos por lado.</p>  | <p>9 Limbo</p> <p>Usa un palo de escoba sostenido por 2 personas. Túrnense pasando por debajo inclinándose hacia atrás. Bájelo después de cada pasada. ¿Qué tan bajo puedes llegar?</p> |
| <p>10 Los ojos locos</p> <p>8 lagartijas 8 saltos hacia adelante 8 saltos de rana (en manos y pies) 8 saltos verticales (tan alto como puedas) Repite 3 veces</p> | <p>11 Entre rodillas</p> <p>Obtén objetos redondos de diferentes tamaños. Coloca cada objeto entre tus rodillas, empezando con el más pequeño, y camina por tu casa sin dejarlo caer.</p> | <p>12 Pose de Bebé Feliz</p>  <p>Estira las piernas como desafío.</p> | <p>13 Lucha de pies</p> <p>Tú y tu compañero se toman de los hombros. Traten de tocar, con su pie, el pie de la otra persona sin dejar que te toquen tu pie.</p> | <p>14 Pase de Pecho</p> <p>Practica el pase de pecho contra una pared. Recuerda de dar un paso hacia el objetivo.</p> | <p>15</p> <p>Pon una cinta adhesiva en el piso y salta de adelante a atrás tan rápido como puedas por 30 segundos.</p> | <p>16 Trucos atrapando</p> <p>Tira un balón al aire y trata de hacer estos trucos, antes de atraparlo:</p> <ol style="list-style-type: none"> Toca tu nariz Aplaudes dos veces Dale una palmada a alguien Gira/ da una vuelta |
| <p>17 Palabras Clave</p> <p>Al ver la TV cada vez que escuches las palabras clave haz 10 jumping jacks. <u>Palabras clave:</u> verde, San Patricio, suerte, Leprechaun.</p> | <p>18</p> <p>Tratar de correr de un extremo de la calle a la otra. Tener un miembro de la familia que le tome el tiempo.</p> | <p>19 Pretender!</p> <p>Pretender :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Siéntate en una silla durante 10 segundos -Tirar Una pelota de baloncesto 10 veces - Monta un caballo -Ser Una rana -Levantar un coche | <p>20 Paseo Comercial</p> <p>Durante una pausa publicitaria dar un paseo por toda la casa Todavía un comercial? Ir de nuevo esta vez aumenta la velocidad al caminar para que no se pierda nada!</p> | <p>21 Carrera caminando</p> <p>Elige una distancia y reta a un amigo a una carrera caminando. Sin correr.</p> | <p>22 Baila, baila</p> <p>Toca tu música favorita en la radio. Baila toda la canción como quieras.</p> | <p>23 Mancha de Brazo y pierna</p> <p>Como la Mancha normal pero si te tocan un brazo o pierna no lo puedes usar. Si te tocan ambas piernas comienza un juego nuevo.</p> |
| <p>24 Lectura y movimiento</p> <p>Escoge un libro para leer y selecciona un verbo (palabra de acción) que se repita muchas veces. Cada vez que leas ese verbo, párate y vuelve a sentarte.</p> | <p>25 Rastreo de Ejercito</p> <p>Colocar boca abajo descansando en sus antebrazos. Arrastrarse a través del cuarto arrastrando su cuerpo como si se está moviendo debajo del alambre de púas.</p> | <p>26 Hacer esto:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bincar en una pierna 30 veces , cambia de pierna -Tomar 10 pasos de gigante -Camine De rodillas -Haz un baile tonto -Sprint durante 10 segundos | <p>27 Ajuste el menú</p> <p>Hablar con los que cuidan de usted acerca de la elección del menú de la cena. Recoger los granos enteros y verduras.</p> | <p>28 Salto Vertical</p> <p>Salta tan alto como puedas 10 veces.</p> | <p>29 Pose de Muñeca de Trapo</p> <p>Sostén la pose de Muñeca de Trapo por 30 segundos. Repite.</p>  | <p>30 Limpieza de cangrejo</p> <p>Organiza tu cuarto caminando como un cangrejo. Carga cosas sobre tu barriga y guárdalas donde pertenecen.</p> |