




Febrero 2012

# Calendario de Actividad Física de Primaria



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
 <p><b>www.LetsMoveInSchool.org</b></p>						
<p>Aprende acerca de las oportunidades para que todos los estudiantes practiquen lo que han aprendido en Educación Física, acumulen los 60+ minutos de actividad moderada a vigorosa diaria, y preparen el cerebro para el aprendizaje</p>		<p><b>1</b> <u>Salto sobre Líneas</u> Párate frente a una línea; salta hacia adelante y atrás 50 veces. Salta de lado 50 veces. ¡Bárbaro!</p>	<p><b>2</b> <u>¿Qué tan rápido corres?</u> Corre carreras con 5 amigos diferentes hoy.</p>	<p><b>3</b> <u>Práctica de Destreza</u> Dribla un balón 100 veces con tu mano dominante. Cambia y haz 100 más con la otra mano.</p>	<p><b>4</b> <u>¿Nieve?</u> Sal y ayuda a tu familia a palear la nieve. ¡Abrigate!</p>	
<p><b>5</b> Ve a un parque de la localidad y juega en las instalaciones recreativas.</p>	<p><b>6</b> <u>Lagartijas de Pared</u> Haz lagartijas contra una pared para fortalecer los músculos del tren superior.</p>	<p><b>7</b> <u>Malabarismos</u> Practica el malabarismo con medias o pelotas suaves. Usa al menos dos. ¿Puedes usar tres?</p>	<p><b>8</b> <u>Estiramiento de Cobra</u> Acostado boca abajo empuja el pecho alejándolo del suelo por 20 segundos. Hazlo 10 veces.</p>	<p><b>9</b> <u>Balancín de Piernas</u> Boca arriba, eleva las piernas y tu compañero sostiene tus tobillos, empuja tus piernas hacia abajo. No dejes que los pies toquen el suelo.</p>	<p><b>10</b> <u>Malabarismos de Fútbol</u> ¿Cuántas veces puedes tocar la pelota con las rodillas? ¿20?</p>	<p><b>11</b> <u>Patinaje en Hielo</u> Patina sobre hielo hoy. ¿No tienes hielo? Patina sobre ruedas.</p>
<p><b>12</b> Dibuja el Avión y juega con tu familia.</p>	<p><b>13</b> <u>Salto de Cuerda</u> Salta cuerda 100 veces seguidas. Hazlo 10 veces para fortalecer tu corazón y pulmones.</p>	<p><b>14</b> Invita a tus amigos a jugar a Atrapa la Bandera.</p>	<p><b>15</b> Crea un juego con un amigo usando una pelota y una raqueta. Enseña el juego a otros amigos.</p>	<p><b>16</b> <u>Curls de Bíceps</u> Párate sobre una liga y haz curls de bíceps para fortalecer los brazos.</p>	<p><b>17</b> <u>Manía de Motricidad Fina</u> Intenta construir un rompecabezas con tus amigos.</p>	<p><b>18</b> <u>Salto en Escalones</u> En un escalón o banco salta de arriba a abajo 50 veces. Se cuidadoso. Descansa si necesitas.</p>
<p><b>19</b> <u>Aventura Familiar</u> Sal a caminar con tu familia en un sendero que no hayan recorrido antes.</p>	<p><b>20</b> Usa cualquier balón y juega a atrapar con tu familia. Mantén los ojos en el balón y atrapa con las manos, no con el cuerpo.</p>	<p><b>21</b> <u>Arco Humano</u> Acostado boca arriba, manos y pies en el suelo. Empuja el abdomen hacia el cielo.</p>	<p><b>22</b> <u>Crea tus Zancos</u> Amarra latas a tus pies y trata de caminar sin caerte.</p>	<p><b>23</b> <u>Medidores</u> De pie, rodillas extendidas, manos en el suelo, camina hasta llegar a lagartija, acerca los pies a las manos.</p>	<p><b>24</b> <u>Salto Agrupado</u> Salta hacia arriba y trae las rodillas al pecho. Hazlo tan rápido como puedas 15 veces.</p>	<p><b>25</b> Escribe todas las actividades que recuerdes. ¡Cuando termines, sal a hacerlas!</p>
<p><b>26</b> Usa una pelota de playa para golpearla hacia arriba y mantenerla en el aire. Reúne a la familia y jueguen.</p>	<p><b>27</b> <u>Paredón</u> Con un amigo, una pelota y dos raquetas, alternense para golpear la pelota y dejar que rebote una sola vez.</p>	<p><b>28</b> Practica caminar a diferentes ritmos, correr, salticar, saltar en un pie, brincar, galopar en diferentes direcciones.</p>	<p><b>29</b> Usa plastilina para crear una escultura de tu atleta favorito.</p>	