





Calendario de Actividades Físicas de Primaria

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	<p>1 Juego de persecución (tag) en reversa Todos los jugadores cuentan hasta 10 y tratan de agarrar al perseguido. El que lo atrape es el perseguido en la próxima ronda.</p>	<p>2 Carrera caminando Escoge una distancia y desafía a un amigo a una carrera de velocidad caminando. ¡No corran! Sugerencias de seguridad para las actividades de Halloween: 1. No comas caramelos sin envolturas. 2. Permanece con tu grupo. 3. Camina por la acera.</p>	<p>3 Los ojos locos 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>4 Haz lo siguiente: -Salta sobre una pierna 30 veces, luego cambia de pierna -Toma 10 pasos gigantes -Camina sobre tus rodillas -Baila divertidamente -Corre rápidamente como liebre por 10 segundos</p>	<p>5 Lectura y movimiento 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>6 Aplauda y atrapa Lanza un objeto suave al aire. Aplauda varias veces antes de atraparlo.</p>
<p>7 Práctica de puntería lanzando por debajo Usa una cesta vacía o un balde. Practica lanzando un objeto pequeño. Cada vez que anotes, da un paso atrás.</p>	<p>8 Pose de la luna creciente vertical Esta pose se enfoca en la espalda lumbar y los hombros. Mantén la pose por 30-60 segundos y repite.</p> 	<p>9 Haz lo siguiente: -Salta sobre una pierna 30 veces, luego cambia de pierna -Toma 10 pasos gigantes -Camina sobre tus rodillas -Baila divertidamente -Corre rápidamente como liebre por 10 segundos</p>	<p>10 Habla y camina Sal a caminar con tus padres o con un adulto que te cuida y hablen sobre lo que pudieras hacer si sufieras algún acoso en la escuela o si vieras a otra persona siendo acosada.</p>	<p>11 Salto de cuerda sobre un pie Salta 10 veces en el pie derecho y 10 en el izquierdo. ¿Cuántas veces puedes alternar antes de parar?</p>	<p>12 Lectura y movimiento 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>13 Entre rodillas 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>14 Revolved Triangle Pose Hold for 30-60 seconds on each side to target hamstrings and shoulders.</p> 	<p>15 Charada de animales Intenta moverte como estos animales: Pollo, serpiente, caballo, perro. Inténtalo sin hacer ningún sonido, para ver si alguien puede adivinar qué eres.</p>	<p>16 Salto de cuerda ¿Cuántas veces puedes saltar hacia atrás sin parar?</p>	<p>17 Cepillado de dientes y sacudida de caderas Mientras te estás cepillando los dientes, mueve las caderas en las mismas direcciones que tu cepillo de dientes.</p>	<p>18 Side Seated Angle Pose Hold for 30-60 seconds on each side to target the hamstrings and calves.</p> 	<p>19 Paracaídas Con un amigo o miembro de la familia utiliza una sábana como si fuera un paracaídas en clase de educación física. Levántala y bájala para mover el aire por debajo de la sábana.</p>	<p>20 Actividad en la acera A lo largo de las aceras alterna entre saltar, caminar velozmente y correr.</p>
<p>21 ¡Juegos! Las escondidas, juegos de persecución, rayuela, hula-hoop, saltador (pogostick).... Tú eliges.</p>	<p>22 Cardio y estiramiento Corre en un lugar fijo durante 30 segundos y luego estira cada pierna durante 10 segundos. Repite 3 veces. Prueba la postura de la luna creciente.</p>	<p>23 Saltos en línea Salta de adelante a atrás y de lado a lado sobre una línea tan rápido como puedas por 30 segundos.</p>	<p>24 Combo de Yoga Trata de hacer todas las poses de este mes, una tras otra. Termina con la pose Savasana, del mes pasado.</p>	<p>25 Inventa un baile Pon tu canción favorita e inventa un baile. Incluye un salto, un deslice y un giro.</p>	<p>26 Patinadores Brinca a la derecha aterrizando con tu pie izquierdo atrás y con rodillas dobladas y el cuerpo bajo. Luego hacia la izquierda. Repite durante 30 segundos.</p>	<p>27 Trucos atrapando Tira un balón al aire y trata de hacer estos trucos, antes de atraparlo: 1. Toca tu nariz 2. Aplauda dos veces 3. Dale una palmada a alguien 4. Gira/ da una vuelta</p>

<p>28 Los ochos 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>29 Limpieza de cangrejo</p> <p>Organiza tu cuarto caminando como un cangrejo. Carga cosas sobre tu barriga y guárdalas donde pertenecen.</p>	<p>30 Postura del ángulo lateral sentado</p> <p>Mantén la posición por 30-60 segundos en cada lado, enfocándote en las pantorrillas y los tendones de la corva.</p> 	<p>31 Pegados a la cadera</p> <p>Coloca un balón entre tu cadera y la de tu compañero. Traten de caminar alrededor del salón sin dejar caer el balón.</p>	<p>Observancias nacionales de la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mes de la alfabetización en salud • Mes de la salud dental • Mes nacional de prevención del acoso escolar <p>Imágenes prestadas de www.forteyoga.com</p>	<p>SHAPE America recomienda que los niños en edad escolar acumulen por lo menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ser seguida por ejercicios de estiramiento y enfriamiento que ayudan a reducir el dolor y a prevenir las lesiones.</p> <p>Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de la Salud (SHAPE America)</p>
---	--	--	--	--	--