

Calendario de Actividades Físicas de Primaria

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Durante este mes piensa en las actividades que hiciste durante el año. ¿Cómo harás para mantenerte activo durante las vacaciones de verano?</p> <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 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 Es como las sillas musicales pero los jugadores saltan como ranas que se sientan en nenúfares (almohadas).</p>
<p>3 Pose de Sentadilla de yoghi Mantén la pose por 30 segundos y repite.</p> 	<p>4 Limbo Haz que 2 personas sostengan un palo de escoba. Túrnense pasando por debajo arqueando la espalda hacia atrás. Bajen el palo después de cada logro. ¿Qué tan bajo puedes llegar?</p>	<p>5 Pose de Bote Sostén la pose del Bote 3 veces por 15 segundos.</p> 	<p>6 Esgrima de pies En pareja, pongan sus manos en los hombros del otro. Traten de tocar los pies del otro con sus pies, sin dejarse tocarse los propios.</p>	<p>7 El valor de una moneda ¿Cuánto vale la moneda de un cuarto? Haz 25 de: Salticar Saltar Elevar rodillas Pasos hacia atrás</p>	<p>8 Por la acera alterna salticar, caminar rápido y trotar.</p>	<p>9 Pose del Pez Sostén la pose del pez por 60 segundos. Descansa y hazlo 60 segundos más.</p> 
<p>10 Veo Veo Caminando Sal a caminar con la familia mientras juegan "Veo Veo"</p>	<p>11 Arrástrate como Foca Boca abajo, brazos al frente. Usa los brazos para jalar tu cuerpo manteniendo las piernas y espaldas rectas.</p>	<p>12 Pon tu canción favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios.</p>	<p>13 Elige el Menú Habla con quien prepara la comida en casa. Elige comidas saludables y deliciosas.</p>	<p>14 Pose de Sentadilla de yoghi Mantén la pose por 30 segundos y repite.</p> 	<p>15 Saltos de Estrella Salta abriendo brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite.</p>	<p>16 Ve a nadar a la piscina hoy. Diviértete con tus amigos y familiares mientras nadan en la piscina.</p>
<p>17 Despierta y Sacúdete Al pararte de la cama sacude tu cuerpo de cualquier manera por 10 segundos. ¿Ya te despertaste? Bien. Ahora salta 10 veces de arriba a abajo.</p>	<p>18 Pose de Puente Boca arriba, manos y pies en el suelo. Empuja el abdomen hacia el cielo.</p> 	<p>19 A jugar a las escondidas, a la Mancha, al avión, el hula hoop, el pogo stick. ¡Tú eliges!</p>	<p>20 Salto, Salto Salta de lado a lado sobre un objeto por 1 minuto seguido. Repite saltando de adelante a atrás. Repite cada salto dos veces.</p>	<p>21 Pon tu canción favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios.</p>	<p>22 Equilibrio en la Acera con Tizas Dibuja varias líneas en el suelo con tiza. Camina sobre las líneas poniendo un pie delante del otro y manteniendo el equilibrio.</p>	<p>23 Perro Hacia Abajo Sostén la pose 3 veces X 20 segundos. Trata de levantar una pierna como reto adicional.</p> 
<p>24 Juega afuera y corre sobre el regador de agua.</p>	<p>25 Pose de la Grulla Esto es un reto. Manos en el suelo, inclínate hacia adelante y equilibra las rodillas en los codos.</p> 	<p>26 Caminata de Oso Sobre manos y pies camina moviendo la mano derecha y el pie izquierdo. Repite del otro lado. Continúa mientras atraviesas la habitación.</p>	<p>27 4 Paredes Haz un ejercicio diferente frente a cada pared del cuarto por 30 segundos -deslice lateral -Paso cruzado izq. y der. -golpes con pies sep. -saltos verticales</p>	<p>28 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>29 Pose de Bebé Feliz</p>  <p>Estira las piernas como desafío.</p>	<p>30 Brazos Locos Hazlo tan rápido como puedas: 10 Círculos de brazos hacia atrás 10 golpes al frente 10 Subir el techo Repite 3 veces</p>

