

# Calendario de Actividades Físicas de Primaria

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p><b>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD</b> Mes Nacional del Donante de Sangre</p> <p>Imágenes prestadas de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a></p>		<p><b>1 Palabra Clave</b> Al ver la TV cada vez que escuches las palabras clave haz 10 jumping jacks. <u>Palabra clave</u>: nuevo año.</p>	<p><b>2 Paracaídas</b> 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><b>3 Lectura y movimiento</b> 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><b>4 Escalón con Salto</b> Salta 50 veces de arriba a abajo en un escalón o banco. Ten cuidado. Descansa si es necesario.</p>	<p><b>5 Pretender!</b> Pretender : -Siéntate en una silla durante 10 segundos -Tirar Una pelota de baloncesto 10 veces -Monta un caballo -Ser Una rana -Levantar un coche</p>
<p><b>6 Paseo Comercial</b> 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><b>7 Practica de Solapada</b> El uso de un cesto de la ropa vacía o un cubo, la práctica lanzando un objeto pequeño en el interior. Cada vez que lo hacen dar un paso atrás.</p>	<p><b>8 Globo de Rebote</b> Inflar un globo. ¿Se puede mantener el globo en el aire? Para un desafío añadir otro globo. Prueba con un socio</p>	<p><b>9 Rodillas Altas y Estiramiento</b> Rodillas altas durante 30 segundos y luego se extienden a una parte del cuerpo. Repita el estiramiento de una nueva parte del cuerpo cada vez.</p>	<p><b>10 Jugar "Simon Says"</b> Alguien que sea " Simon "y todos los demás tienen que hacer lo que Simón dice, pero sólo cuando él / ella dice" Simón dice" en primer lugar.</p>	<p><b>11 Patinadores</b> Brinca a la derecha con su pie izquierdo detrás de usted con las rodillas dobladas y el cuerpo bajo. Repita el movimiento hacia la izquierda. Completar 10 de descanso y repetirlo</p>	<p><b>12 Reto en Parejas</b> Siéntate de espaldas a un amigo y entrelacen los brazos. Traten de pararse sin separar los brazos.</p>
<p><b>13 Pose Sentados adelante plegado</b> Mantenga la posición durante 1-3 minutos de respiración profunda que va más profundamente en la pose. Descansar si es necesario.</p> 	<p><b>14 Limpieza de cangrejo</b> Organiza tu cuarto caminando como un cangrejo. Carga cosas sobre tu barriga y guárdalas donde pertenecen.</p>	<p><b>15 Manos y Rodillas Actitud del Balance</b> Mantenga la posición durante 30-60 segundos, cambie de lado y repita.</p> 	<p><b>16 Salto Largo</b> Elija un punto de partida y saltar lo más lejos que puedas. Intenta 3 veces diferentes para ver qué tan lejos puede ir.</p>	<p><b>17 Rastreo de Ejercito</b> 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><b>18 Hacer esto:</b> -Brincar 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>	<p><b>19 Los 8 Locos</b> 8 saltos 8 batidos tontas ( sólo agitar tan tonto como puedas ) 8 rodillas altas 8 saltos de tijera</p>
<p><b>20 Aplauda y Atrapa</b> Lanza un objeto suave al aire. ¿Cuántas veces puedes aplaudir antes de atraparlo?</p>	<p><b>21 Despierta y sacúdete</b> Al pararte de la cama sacude tu cuerpo de cualquier manera por 10 segundos. ¿Te despertaste? ¡Bien! Ahora salta 10 veces.</p>	<p><b>22 El valor de un cuarto</b> ¿Cuánto vale un cuarto? Haz 25: Salticar, Saltar, Levantamientos de Rodillas, Caminar hacia atrás.</p>	<p><b>23 Los 8 Locos</b> 8 saltos 8 batidos tontas ( sólo agitar tan tonto como puedas ) 8 rodillas altas 8 saltos de tijera</p>	<p><b>24 Patinadores</b> Brinca a la derecha con su pie izquierdo detrás de usted con las rodillas dobladas y el cuerpo bajo. Repita el movimiento hacia la izquierda. Completar 10 de descanso y repetirlo.</p>	<p><b>25 Pose de Estocada Inferior</b> Mantenga la posición durante 30-60 segundos, respirando profundamente. Cambia de pierna y repita.</p> 	<p><b>26 Los Altos de Estrellas</b> Salta hacia arriba con los brazos y las piernas extendidas como una estrella. Haga 10. Luego descansa y repetir.</p>
<p><b>27 Plancha con platos de cartón</b> Posición de plancha con los pies sobre platos de cartón. Haz 30 de cada uno: -escaladores, -abrir y cerrar pies, -rodillas al pecho.</p>	<p><b>28 Baila, baila</b> Toca tu música favorita en la radio. Baila toda la canción como quieras.</p>	<p><b>29 Tacitas de Té</b> Pon las manos en el suelo y toca la frente suavemente al suelo mientras equilibras los codos sobre las rodillas.</p>	<p><b>30 Los Altos de Estrellas</b> Salta hacia arriba con los brazos y las piernas extendidas como una estrella. Haga 10. Luego descansa y repetir.</p>	<p><b>31 Alfabeto Flexible</b> ¿Puedes hacer formar cada letra del alfabeto con tu cuerpo?</p>	<p>SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar se acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ser seguido por tramos de enfriamiento que ayudan a reducir el dolor y evitar lesiones.</p>	