

# Calendario de Actividades Físicas de Primaria

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	<p><b>1 Juego de persecución (tag) en reversa</b></p> <p>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><b>2 Carrera caminando</b></p> <p>Escoge una distancia y desafía a un amigo a una carrera de velocidad caminando. ¡No corran! Sugerencias de seguridad para las actividades de Halloween:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. No comas caramelos sin envolturas.</li> <li>2. Permanece con tu grupo.</li> <li>3. Camina por la acera.</li> </ol>	<p><b>3 Los ojos locos</b></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><b>4 Haz lo siguiente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Salta sobre una pierna 30 veces, luego cambia de pierna</li> <li>-Toma 10 pasos gigantes</li> <li>-Camina sobre tus rodillas</li> <li>-Baila divertidamente</li> <li>-Corre rápidamente como liebre por 10 segundos</li> </ul>	<p><b>5 Lectura y movimiento</b></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><b>6 Aplaudes y atrapa</b></p> <p>Lanza un objeto suave al aire. Aplaudes varias veces antes de atraparlo.</p>
<p><b>7 Práctica de puntería lanzando por debajo</b></p> <p>Usa una cesta vacía o un balde. Practica lanzando un objeto pequeño. Cada vez que anotes, da un paso atrás.</p>	<p><b>8 Pose de la luna creciente vertical</b></p> <p>Esta pose se enfoca en la espalda lumbar y los hombros. Mantén la pose por 30-60 segundos y repite.</p> 	<p><b>9 Haz lo siguiente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Salta sobre una pierna 30 veces, luego cambia de pierna</li> <li>-Toma 10 pasos gigantes</li> <li>-Camina sobre tus rodillas</li> <li>-Baila divertidamente</li> <li>-Corre rápidamente como liebre por 10 segundos</li> </ul>	<p><b>10 Habla y camina</b></p> <p>Sal a caminar con tus padres o con un adulto que te cuida y hablen sobre lo que pudieras hacer si sufrieras algún acoso en la escuela o si vieras a otra persona siendo acosada.</p>	<p><b>11 Salto de cuerda sobre un pie</b></p> <p>Salta 10 veces en el pie derecho y 10 en el izquierdo. ¿Cuántas veces puedes alternar antes de parar?</p>	<p><b>12 Lectura y movimiento</b></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><b>13 Entre rodillas</b></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><b>14 Revolved Triangle Pose</b></p> <p>Hold for 30-60 seconds on each side to target hamstrings and shoulders.</p> 	<p><b>15 Charada de animales</b></p> <p>Intenta moverte como estos animales: Pollo, serpiente, caballo, perro. Inténtalo sin hacer ningún sonido, para ver si alguien puede adivinar qué eres.</p>	<p><b>16 Salto de cuerda</b></p> <p>¿Cuántas veces puedes saltar hacia atrás sin parar?</p>	<p><b>17 Cepillado de dientes y sacudida de caderas</b></p> <p>Mientras te estás cepillando los dientes, mueve las caderas en las mismas direcciones que tu cepillo de dientes.</p>	<p><b>18 Side Seated Angle Pose</b></p> <p>Hold for 30-60 seconds on each side to target the hamstrings and calves.</p> 	<p><b>19 Paracaídas</b></p> <p>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>20 Actividad en la acera</b></p> <p>A lo largo de las aceras alterna entre saltar, caminar velozmente y correr.</p>
<p><b>21 ¡Juegos!</b></p> <p>Las escondidas, juegos de persecución, rayuela, hula-hoop, saltador (pogostick).... Tú eliges.</p>	<p><b>22 Cardio y estiramiento</b></p> <p>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><b>23 Saltos en línea</b></p> <p>Salta de adelante a atrás y de lado a lado sobre una línea tan rápido como puedas por 30 segundos.</p>	<p><b>24 Combo de Yoga</b></p> <p>Trata de hacer todas las poses de este mes, una tras otra. Termina con la pose Savasana, del mes pasado.</p>	<p><b>25 Inventa un baile</b></p> <p>Pon tu canción favorita e inventa un baile. Incluye un salto, un deslice y un giro.</p>	<p><b>26 Patinadores</b></p> <p>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><b>27 Trucos atrapando</b></p> <p>Tira un balón al aire y trata de hacer estos trucos, antes de atraparlo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toca tu nariz</li> <li>2. Aplaudes dos veces</li> <li>3. Dale una palmada a alguien</li> <li>4. Gira/ da una vuelta</li> </ol>

<p><b>28 Los ochos locos</b></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><b>29 Limpieza de cangrejo</b></p> <p>Organiza tu cuarto caminando como un cangrejo. Carga cosas sobre tu barriga y guárdalas donde pertenecen.</p>	<p><b>30 Postura del ángulo lateral sentado</b></p> <p>Mantén la posición por 30-60 segundos en cada lado, enfocándote en las pantorrillas y los tendones de la corva.</p> 	<p><b>31 Pegados a la cadera</b></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><b>Observancias nacionales de la salud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mes de la alfabetización en salud</li> <li>• Mes de la salud dental</li> <li>• Mes nacional de prevención del acoso escolar</li> </ul> <p>Imágenes prestadas de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a></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><a href="#">Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de la Salud (SHAPE America)</a></p>
---	--	--	--	--	--