






Calendario de Actividades Físicas de Primaria

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>30 Trate Savásana de nuevo. Totalmente relajarse y despejar su mente.</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>		<p>Noticias de Salud :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las frutas y verduras – Mes de Más Importa Mes de la conciencia • La obesidad Nacional de la Infancia • Mes de Concientización Nacional de Yoga • Mes de Granos integrales <p>Imágenes de yoga prestadas de www.forteyoga.com</p>			<p>1 El yoga es una buena manera de aliviar el estrés. Trate Savasana, considerada como la pose de yoga más difícil! Totalmente relajarse y despejar su mente.</p> 
<p>2 Practica de Solapada 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>3 Globo de Rebote Inflar un globo. ¿Se puede mantener el globo en el aire? Para un desafío añadir otro globo. Prueba con un socio</p>	<p>4 Rodillas Altas y Estiramiento 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>5 Jugar “Simon Says” 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>6 Patinadores 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>7 Los 8 Locos 8 saltos 8 batidos tontas (sólo agitar tan tonto como puedas) 8 rodillas altas 8 saltos de tijera</p>	<p>8 Pose Sentados adelante plegado Mantenga la posición durante 1-3 minutos  de respiración profunda que va más profundamente en la pose. Descansar si es necesario.</p>
<p>9 Locomotora de la Acera A lo largo de las aceras se alternan entre saltos, velocidad al caminar, y correr.</p>	<p>10 Manos y Rodillas Actitud del Balance Mantenga la posición durante 30-60 segundos, cambie de lado y repita.</p> 	<p>11 Salto Largo 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>12 Rastreo de Ejercito 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>13 Hacer esto: -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>14 Ajuste el Menú Hablar con los que cuidan de usted acerca de la elección del menú de la cena. Recoger los granos enteros y verduras.</p>	<p>15 Jugar a las atrapadas Coge cualquier tipo de pelota y jugar a la pelota con un miembro de la familia o un amigo. Mantenga sus ojos en la pelota y atraparla con sus manos no su cuerpo.</p>
<p>16 Familia Aventura Ir a dar un paseo con su familia en un sendero que nunca ha viajado antes.</p>	<p>17 Cardio y Estiramiento Correr en un lugar fijo durante 30 segundos y luego estirar cada pierna durante 10 segundos. Repetir 3 veces. Probar la pose de la estocada baja.</p>	<p>18 Los 8 Locos 8 saltos 8 batidos tontas (sólo agitar tan tonto como puedas) 8 rodillas altas 8 saltos de tijera</p>	<p>19 Paracaídas Con un amigo o miembro de la familia utilizar una sábana como un paracaídas en educación física. Levante hacia arriba y abajo para mover el aire por debajo de la hoja.</p>	<p>20 Pose de Estocada Inferior Mantenga la posición durante 30-60 segundos, respirando profundamente. Cambia de pierna y repita.</p> 	<p>21 Los Altos de Estrellas Salta hacia arriba con los brazos y las piernas extendidas como una estrella. Haga 10. Luego descansa y repetir.</p>	<p>22 Crear un Juego Use su imaginación y hacer un juego usando una pelota, un calcetín, y una cuerda para saltar.</p>

<p>23 Después de una cena saludable, salir a la calle para caminar con su familia . Puede reproducir I Spy o tener una carrera a pie para hacerlo más divertido.</p>	<p>24 Tratar de correr de un extremo de la calle a la otra. Tener un miembro de la familia que le tome el tiempo.</p>	<p>25 Salto Vertical Saltar tan alto como puedas durante 30 segundos. Repetir.</p>	<p>26 Carrera de Marcha Escoga una distancia y desafía a un amigo a una carrera de velocidad al caminar. ¡No correr!</p>	<p>27 Tag de Brazo y Pierna Un juego regular de tag, pero si alguien toca el brazo / pierna que ya no puede usar esa parte del cuerpo. Si se marcan las dos piernas iniciar una nueva ronda.</p>	<p>28 Paseo Comercial 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>29 Pretender! 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>
---	--	---	---	---	--	---

Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de la Salud (SHAPE America): <http://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/activity-calendars.cfm>