

**A**



**MOVERSE**



**HOY**



**CALENDARIO  
DE ACTIVIDADES**



*Funding for this project was provided by the Office of Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services*

© **SHAPE America – Society of Health and Physical Educators** • [www.shapeamerica.org](http://www.shapeamerica.org)






1900 Association Drive, Reston, VA 20191 • 703.476.3400 • Fax 703.476.9527 • [info@shapeamerica.org](mailto:info@shapeamerica.org)



# ENERO

“A Moverse Hoy”!!

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
<p>Comienza el Año Nuevo hablando y caminado con tu familia. Mientras caminen compartan maneras como la familia puede mantenerse saludable este año.</p> 	<p>Ve afuera nuevamente – trabaja con el concepto de Grande y Pequeño. ¿Puedes tomar pasos grandes y pasos pequeños, saltos grandes y saltos pequeños?</p>	<p>Corta copos de nieve de papel y haz un camino a través de tu hogar. Camina, corre y salta en el camino.</p>	<p>Practica enrollando tu cuerpo en diferentes formas y luego rodar por el piso. ¿Puedes ser recto como un lápiz y pequeño como una canica?</p>	<p>Haz un diseño de una rayuela en el suelo utilizando platos de papel, y trabaja en tus habilidades de saltar mientras ayudas a tu cuerpo a ponerse en forma.</p>	<p>Recicla los platos de papel de ayer. Usa los platos como blancos, colócalos cerca y lejos. Usa calcetines enrollados para practicar tus habilidades de lanzar. Recuerda que debes seguir a través apuntando al blanco.</p>	<p>Juego de Arco Iris– encuentra cosas en tu hogar que son de los diferentes colores del arco iris. Cuando llegues a cada objeto trota en lugar y cuenta hasta 10.</p>
<p>Es hora de una fiesta de invierno. Prende la música y baila hasta que sientas tu corazón latir bien rápido.</p>	<p>Apaga las luces y diviértete con el baile de linterna. Cuando la linterna brilla en una parte de tu cuerpo, mueve esa parte en diferentes maneras. - Menea, extiende, dobla y estira.</p>	<p>Muévete a través de la sala pretendiendo ser algo. Al llegar al otro lado alguien tiene que adivinar lo que eras, y tiene que copiar tus movimientos.</p>	<p>Ve de una caminata de invierno al aire libre. Mientras caminas respira profundamente.</p> 	<p>Haz una montaña de calcetines. Muévete con rapidez mientras pones los calcetines en pares y los llevas a otra parte de tu hogar.</p>	<p>Dóblate, da una vuelta, salta. Trata de hacer cada uno de estos movimientos con diferentes partes del cuerpo. ¿Puedes pensar en otras maneras de moverte?</p>	<p>Pinta tu casa utilizando un pincel de imaginación. Estirate alto, alcanza bajo, pinta rápido y lento.</p>
<p>Encuentra un montón de almohadas y crea un curso de obstáculos. Usa las almohadas como piedras que tienes que pisar para cruzar el lago. No te mojes!</p>	<p>Lee un libro con tu familia- hagan los movimientos del libro.</p> 	<p>Haz un montón de bolas de papel y practica lanzándolas de diferentes distancias hacia una canasta de ropa.</p>	<p>Usa tus músculos hoy actuando como un cangrejo, un oso o una foca.</p>	<p>Jueguen “aumenten uno.” Tomen turnos haciendo un movimiento simple como doblar el codo. Mientras hacen nuevos movimientos repitan los que ya se han hecho.</p>	<p>¡Patina adentro! Pon dos platos de papel en el piso y úsalos para patinar. Trata de tomar pasos grandes o pequeños; trata de ir en una línea recta o curvada.</p>	<p>Crema un túnel usando sillas y una frazada. Diviértete gateando por el túnel y corriendo a su alrededor.</p>
<p>Enrollen algunos calcetines, pónganlos encima de una toalla de playa, agarren las puntas de la toalla y avienten los calcetines al aire.</p>	<p>Juega sigue al mono alrededor de tu casa. Toma turnos moviéndote por diferentes habitaciones y haz un movimiento divertido en cada habitación.</p>	<p>Copia lo que hago. Lanza un guante al aire, haz un truco y agarra el guante. ¿Alguien te puede copiar? ¡Ahora tu copias a esa persona!</p>	<p>Siéntate sobre una camiseta y muévete al rededor del piso usando solo tus brazos para jalarte y empujarte por el piso.</p>	<p>Hoy, practica tus habilidades de galopear. Trata de usar las manos para hacer otras cosas mientras tus piernas galopean – que tal aplaudir, saludar con la mano, o tronar los dedos.</p>	<p>Ve de un viaje imaginario – creyendo caminar a través de la arena, sobre un puente, pisando barro o bajo un árbol.</p>	<p>Hoy serás “lluvia”. ¿Puedes ir afuera y actuar como si fueras neblina, llovizna o un aguacero? ¿Qué tal como un viento lluvioso, una lluvia fría o una tormenta?</p>
<p>“Llovió” bastante ayer y tenemos muchos charcos de agua. Pretende correr a través de los charcos, saltar sobre los charcos, gatear alrededor de los charcos y salpicar en los charcos.</p>	<p>Encuentra dos canciones diferentes, una rápida y una lenta. Con una baila rápido y con la otra estírate en una manera lenta y relajante.</p>	<p>Practica tus habilidades de rima, mientras estas en movimiento. Di cualquier palabra de movimiento que puedas pensar - como correr. Luego, piensa en palabras que rimen con ella. Actúa los movimientos de las palabras... ¡Diviértete mientras corres bajo las torres!</p>	<p>Practica tus habilidades de patear. Enrolla un par de calcetines y patéalos a través de la habitación en un cesto de ropa que este echado de lado.</p> 	<p>Utiliza tu cuerpo entero para representar diferentes emociones y ve si alguien puede adivinar lo que estás sintiendo.</p>	<p>¡Vamos de una caminata chistosa! Camina por todo tu hogar interpretando diferentes emociones. ¿Puedes caminar feliz, triste, tímido y enojado?</p>	<p>Vuelve a leer las actividades diarias del calendario y repite tu actividad favorita de enero. ¡Diviértete!</p> 

Funding for this project was provided by the Office of Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services

© SHAPE America – Society of Health and Physical Educators • [www.shapeamerica.org](http://www.shapeamerica.org)






1900 Association Drive, Reston, VA 20191 • 703.476.3400 • Fax 703.476.9527 • [info@shapeamerica.org](mailto:info@shapeamerica.org)

# FEBRERO



“A Moverse Hoy”!!

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
<p>¡Celebra la salud del corazón este mes! Todo lo que hacemos este mes ayudará a tu corazón ser saludable. Pon tu mano en tu corazón después de cada actividad física.</p>	<p>Comienza hoy con una serie de saltos. ¿Está latiendo más rápido tu corazón?</p> 	<p>Caminando chistoso alrededor de la casa - camina alrededor de tu casa representando diferentes emociones. ¿Puedes caminar feliz, triste, tímido, enojado?</p>	<p>Pide a otros en tu familia que pretendan estar en un desfile contigo. Cada uno de ustedes se puede imaginar que están tocando un instrumento diferente al marchar en línea.</p>	<p>Juega el “juego de espejos”. Mira a tu mamá o papá y copia lo que hacen con sus cuerpos como si estuvieras mirándote en un espejo.</p>	<p>Explora la Velocidad - muévete rápido, y luego muy lento, y ahora en el medio. ¿Cual hace que tu corazón lata más rápido?</p>	<p>Es tiempo para salir y caminar en la naturaleza alrededor de tu casa o vecindario. Asegúrate de ir con un adulto.</p>
<p>Prende música y trata de correr en lugar por una canción. Siente tu corazón cuando la canción termine. Ahora, échate durante una canción. Siente tu corazón otra vez.</p>	<p>Representa alimentos que hacen que tu corazón este sano. Puedes ser un pequeño arándano, un plátano con curvas, y un pez nadando</p>	<p>Muévete como cosas alrededor de la casa. ¿Puedes ser una licuadora? ¿Ahora se la lavadora? ¿Qué tal una aspiradora? ¿Cómo afecta esto a tu corazón?</p>	<p>Lee un libro con alguien y interpreta las acciones de las palabras</p> 	<p>Imagina que estás flotando por el aire como una burbuja. Tu objetivo es moverte por toda tu casa sin estallar. Trata de llegar muy cerca a cosas sin tocarlas.</p>	<p>Pide a alguien que te ayude a hacer aviones de papel y luego practica tus habilidades de lanzar. Recuerda tomar un paso con el pie opuesto del brazo con el que lanzaras.</p>	<p>Haz un círculo en el suelo con una pita y práctica moviéndote hacia adentro, afuera, alrededor, sobre y al lado del círculo. Haz una forma diferente con tu pita.</p>
<p>Es hora de una fiesta de invierno de rock. Enciende la música y baila hasta que sientas a tu corazón latir bien rápido.</p> 	<p>Torcer, girar, rebotar y doblar... trata de hacer cada uno de estos movimientos con diferentes partes de tu cuerpo. ¿Puedes pensar en otras formas de moverte?</p>	<p>Hoy, regala cinco abrazos para mantener tu corazón feliz y saludable!</p>	<p>¡Imagina ser una máquina de limpieza! Empolva - alcanza alto, bajo, por encima y debajo mientras trabajas tus músculos.</p>	<p>Visita cada puerta de tu hogar y cuando llegues allí trata de hacer un equilibrio diferente... equilibrate de una mano y dos pies, o de una rodilla y dos manos. ¿Cuanto tiempo puedes mantener cada posición?</p>	<p>Corre como un oso con tus manos en platos de papel y tus pies en el piso. Empuja los platos por diferentes caminos.</p>	<p>Extiende toallitas para la cara por el piso y muévete pisando solo las toallitas. Trata de no tocar el piso.</p>
<p>Visita todas las ventanas en tu casa y cuando llegues a cada una, trata de saltar lo más alto que puedas mientras alcanzas tus brazos hacia arriba y te estiras.</p>	<p>Yoga de Animales del Zoológico – pon tu cuerpo en formas de diferentes animales. Estira tu cuerpo y alcanza con tus brazos. Mantiene la forma mientras recuerdas de respirar.</p>	<p>¡Hoy mantiene a tu corazón de buena salud! Acuéstate y siente tu corazón, ahora levántate y corre en lugar y vuelve a sentir tu corazón. ¿Qué paso?</p>	<p>Ve afuera y practica tus habilidades de salto. Encuentra una soga y colócala en el suelo – práctica saltando de un lado para el otro sobre la soga mientras cantas tu canción favorita.</p>	<p>Rueda una pelota por tu cuerpo – usa una pelota tal como una de playa y trata de rodarla por tu cuerpo. Párate, siéntate, arrodíllate o acuéstate. Ruédala por todo tu cuerpo y por diferentes partes del cuerpo.</p> 	<p>Pon un pedazo de periódico en tu estomago– intenta correr sin que el papel se caiga.</p>	<p>Enrolla bolas de periódico y ve que lejos las puedes lanzarlas. Recuerda tomar un paso con el pie opuesto al lanzar.</p>
<p>Usa las bolas de periódico de ayer – aguántalas entre tus rodillas y llévalas al otro lado de</p>	<p>Juega Aumenta-Uno. Toma turnos haciendo un movimiento simple, como doblar la cabeza hacia adelante y hacia atrás. Al hacer un nuevo movimiento, repite los movimientos que ya se han hecho.</p>	<p>Juega a la pelota con alguien usando una camiseta enrollada. ¿Puedes tirarla para arriba y cogerla en diferentes partes del cuerpo?</p>	<p>Barre el piso, trabajando en las mociones de jalar y empujar.</p> 	<p>Usando una canasta para ropa sucia y papel reciclable, haz bolas de papel y practica lanzándolas en la canasta de diferentes distancias.</p>	<p>Sal afuera y haz cosas para practicar la idea de GRANDE y pequeño. ¿Puedes tomar pasos grandes y pequeños? Que tal saltos grandes y pequeños?</p>	<p>Vuelve a leer las actividades diarias del calendario y repite tu actividad favorita de febrero. ¡Diviértete!</p>

Funding for this project was provided by the Office of Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services

© SHAPE America – Society of Health and Physical Educators • [www.shapeamerica.org](http://www.shapeamerica.org)






1900 Association Drive, Reston, VA 20191 • 703.476.3400 • Fax 703.476.9527 • [info@shapeamerica.org](mailto:info@shapeamerica.org)



# MARZO

“A Moverse Hoy”!!

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
<p>Inicia el mes con un juego de “sigue al líder.” Muévete al rededor de tu casa de diferentes maneras, mientras alguien copia tus movimientos.</p>	<p>“Ejercicio de Silla”. Muevete al rededor de, debajo de, y sobre una silla, sientate y ponte de pie usando una silla, pon música y muevete y estírate mientras estés sentado en la silla.</p>	<p>Fuerte y suave – primero camina de puntitas tratando de ser muy silencioso, luego pisa buen fuerte con el pie entero tratando de ser muy ruidoso.</p>	<p>Rompe periódico en tiras largas – apreta el papel en bolas - lanza las bolas dentro una canasta - Romper-Apretar-Lanzar</p>	<p>Se un superhéroe! Piensa en todos tus superhéroes favoritos y luego pasa un tiempo moviendote igual como ellos lo harían.</p>	<p>Píde a alguien que salga a caminar contigo y mientras caminas crea una pequeña canción sobre movimiento y diviertanse juntos.</p>	<p>Hoy toma unos minutos para echarte en el suelo y estirar tu cuerpo de pies a cabeza. Respira profundamente y relájate mientras te estiras y luego relájate nuevamente.</p>
<p>Usa platos de papel y pretende que son piedras. Haz un sendero natural en el interior a de tu casa. Camina por el sendero natural sólo pisando las piedras imaginarias.</p>	<p>Haz un montón de bolas de papel apretando papel reciclado. Tira estas bolas por un minuto en todo el espacio de juego - haciendo una tormenta de nieve con las bolas. Recogelas y vuelve a hacerlo</p>	<p>Usando las bolas de ayer, ponlas en un monton. Camina como cangrejo con una bola en tu estomago, cargala através de la habitación. Haz otro monton moviendo todas las bolas a un nuevo lugar.</p>	<p>Sal a la calle y recoge basura de tu patio.</p> 	<p>Toma una “caminata de primavera.” Mueve tus brazos mientras caminas rápidamente. ¡Observa todas las señales de la primavera!</p>	<p>¿De cuántas maneras diferentes puedes llevar un calcetín mientras te mueves alrededor de tu casa?</p>	<p>El gatear es una gran manera de hacer trabajar los músculos de tus brazos. Trata de gatear al rededor de tu hogar por unos cuantos minutosdescansa y hazlo otra vez.</p>
<p>Prende música y toma turnos escogiendo una manera para moverse.</p> 	<p>¡Salto! Pon almohadas en el piso y practica tus habilidades de salto. Empuja con la pierna de atrás y alcanza con la pierna delantera.</p>	<p>Trabaja en tus habilidades locomotoras - sal afuera y práctica caminar, correr, galopar, saltar, brincar y saltar.</p>	<p>Levanta canicas con los dedos de tus manos y pies. Acuéstate en el suelo y sopla las canicas por el suelo.</p>	<p>Jala un vagón afuera mientras recoges palos. Crea una carrera de obstáculos con las cosas que encuentres.</p> 	<p>Que sea un día de al revés. Muévete de una habitación a otra del revés, trata de moverte alto y bajo, rápido y lento</p>	<p>Haz un camino de platos de papel por tu hogar. Imagina que solo puedes caminar en los platos porque si no te caerás en el agua.</p>
<p>Hoy salgan afuera y jueguen “Yo espió.” Este es un juego donde dicen “Yo espió_” y nombran algo que ven. Cada vez que digan “Yo espió” tienen que caminar, correr o galopar hacia ese objeto.</p>	<p>¡Diversión de acciones de animales! Una persona nombra un animal y la otra tiene que moverse alrededor de la casa como lo haría ese animal.</p>	<p>Usa una bufanda o un pañuelo para practicar tus habilidades de lanzar y coger. Mantiene la vista en la bufanda y mueve tu cuerpo para que la bufanda aterrice en tus manos.</p>	<p>Pídele a un adulto que escriba tu nombre bien grande en una hoja de papel y trata de poner tu cuerpo en las formas de cada letra. ¿Puedes hacerlo de parado? ¿Puedes hacerlo acostado en el piso?</p>	<p>Invéntate una palabra que no tiene significado. Ahora invéntate un movimiento que vaya con esa palabra nueva.</p>	<p>Gemelos – imagina por 2-5 minutos que estas conectado cuerpo a cuerpo con otra persona y los dos se tienen que mover exactamente en la misma manera.</p>	<p>Camina por tu hogar. Cada vez que llegues a un espacio nuevo tienes que cambiar la manera en que te estás moviendo.</p>
<p>Imagina que estas teniendo una fiesta en la playa. Pon música de playa y baila. Mueve tu cuerpo como si estuvieras navegando nadando.</p> 	<p>Imagina que tus brazos, pie, codo o nariz son un crayón; intenta dibujar un arcoiris grande en tu hogar usando tus “crayones”.</p>	<p>Haz un títere de un calcetín y colócalo en tu mano. Muévelo alto, bajo, derecho y en una curva.</p>	<p>Imagina que eres un globo – primero sin aire, luego inflándote lleno de aire, luego flotando por el aire y últimamente reventando.!</p>	<p>Hoy con la ayuda de otra persona, practica tus habilidades de lanzar y coger. Lanza directamente a las manos de tu ayudante.</p>	<p>Balancéate usando dos partes de tu cuerpo. ¿Que tal tres partes, o cuatro o hasta cinco partes del cuerpo?</p>	<p>¡Repite tu actividad favorita del mes!</p> 

Funding for this project was provided by the Office of Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services

© SHAPE America – Society of Health and Physical Educators • [www.shapeamerica.org](http://www.shapeamerica.org)

1900 Association Drive, Reston, VA 20191 • 703.476.3400 • Fax 703.476.9527 • [info@shapeamerica.org](mailto:info@shapeamerica.org)









# ABRIL



“A Moverse Hoy”!!

## CALENDARIO DE ACTIVIDADES

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
Diviértete en el día del inocente. Haz diferentes emociones y ve si alguien puede adivinar que es lo que estas sintiendo.	Pretende que tienes una granja. Pretende hacer las cosas que verías, como un caballo galopando, un cerdo rodando en el barro, y un granjero recogiendo manzanas de un árbol alto.	Échate en el piso y rueda– rueda en una línea recta, rueda hecho una bola pequeña, rueda a través de la sala.	¡Yo espió algo rojo! Corre y toca algo rojo. ¡Yo espió algo amarillo! Galopea y toca algo amarillo.	Usando un rollo de toallas de papel para manos y un globo – practica golpeando el globo para que no toque el piso.	Trabaja tus músculos gateando, caminando como un oso o cangrejo y resbalándote como una serpiente a través del piso.	Salta 13 veces – salta de un pie 13 veces – marcha 13 pasos – alcanza hacia arriba con los brazos 13 veces.
¿Puedes saltar extendiendo los brazos y piernas? Trátalo.	Práctica la manera en que te doblas, giras, sacudes, alcanzas, y, acurrujas. ¿Puedes pensar en otras maneras de moverte mientras te quedas en un lugar?	¡Hora de marchar! Pretende tener tu instrumento favorito y marcha mientras lo tocas. ¿Alguien puede adivinar que instrumento estas tocando?	Hoy practica como caminas – mueve los brazos, mantiene tu cabeza arriba, hombros hacia atrás. ¡Hazlo afuera!	Imagina que tu casa está llena de charcos de barro y tú tienes que saltar sobre ellos sin mojarte o ensuciarte.	Ayuda en la cocina – barre el piso y limpia los mostradores. Usa movimientos grandes para trabajar todos tus músculos.	Practica tus habilidades de rebotar y agarrar con una pelota que rebota. Suelta la pelota y agárrala después de que rebote.
Sal afuera y corre, galopea y salta por todo lado. Una vez que pares, siente tu corazón – ¿qué está pasando?	Encuentra líneas en la acera y salta sobre ellas. Recuerda aterrizar con los dos pies suavemente. 	Diviértete rodando por tu casa. Practica rodando en una línea derecha o en línea curvada.	Trata de mover y agitar cada parte de tu cuerpo, una por una. A continuación, mueve o sacude todo el cuerpo.	Enrolla una camiseta en forma de un lazo y muévela en círculos sobre tu cabeza, por delante y por detrás y a los lados. También hazlo con la otra mano.	Practica tus saltos. Recuerda que debes despegar y aterrizar en el mismo pie. Salta cerca y lejos, alto y bajo.	Pon música y muévete al ritmo. Esto es más divertido si lo haces con otra persona. 
Siéntate en una camiseta, enrolla otra camiseta y agárrala de un extremo mientras otra persona agarra el otro extremo y te jala por la habitación. Tu turno para jalar a ellos.	 El correr es una manera excelente para mantener tu corazón saludable. Intenta correr sin parar por 2 minutos.	Pretende ser una semilla que fue plantada en el piso y está creciendo en un árbol grande y fuerte.	Encuentra una pelota y practica pateando. ¿Qué lejos puedes patear la pelota? ¿Qué alto la puedes patear?	Encuentra cuatro almohadas de diferentes tamaños. ¿Puedes balancearte en cada una sin caerte? 	Pídele a alguien que practique lanzando y cogiendo contigo. Mantiene la vista en la pelota mientras mueves tu cuerpo hacia ella.	Haz una bola de un tejido. Acuéstate en el piso como una serpiente y sopla el tejido a través del suelo.
Pon un plato de papel sobre tu cabeza y trata de caminar a través de una habitación sin hacerlo caer. ¿Puedes agacharte y pararte sin hacerlo caer?	Transportárame... pon una cosa pequeña en un plato de papel y llévalo en tu palma al otro lado de la habitación. ¿Puedes cargar dos objetos? ¿Qué tal tres?	Camina por tu hogar. ¿Cuántos pasos toma llegar de una habitación a otra?	Es hora de estirarte y alcanzar con tu cuerpo. Dobla tu cuerpo en diferentes formas y mantente en esa forma mientras aprietas y estiras tus músculos. 	Usa pinzas para cocinar, practica alzando toallitas pequeñas y llevándolas al otro lado de la habitación, corre al punto de partida y vuélvelo a hacer.	Es hora de salir afuera y moverte. Pídele a alguien de tu familia que salga contigo. 	¿Cual fue tu favorito? Vuelve y repite tu actividad favorita del mes de Abril.

Funding for this project was provided by the Office of Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services

© SHAPE America – Society of Health and Physical Educators • [www.shapeamerica.org](http://www.shapeamerica.org)







1900 Association Drive, Reston, VA 20191 • 703.476.3400 • Fax 703.476.9527 • info@shapeamerica.org



# MAYO

“A Moverse Hoy”!!

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
<p>Sal a caminar. Cada vez que veas un símbolo de la primavera da 10 saltos de alegría.</p> 	<p>Movimientos del clima. Usa tu cuerpo para pretender que eres diferentes tipo de clima. Lluvia, viento, trueno, nieve...se creativo.</p>	<p>Practica tus lanzamientos. Encuentra un blanco grande y lanza tan fuerte como puedas contra él. Haz énfasis en dar un paso al frente con el pie “contrario”.</p>	<p>Carrera de arcoíris. Nombra los colores del arcoíris. Corre a tocar tres cosas de cada color.</p>	<p>Troncos rodantes – encuentra un lugar seguro en casa y practica rodar en línea recta. Usa tus músculos.</p>	<p>Carrera tonta –Sal a correr. Corre en línea recta, línea curva y luego en zigzag.</p>	<p>Pretende que tu codo o tu pie es un crayón grande y muévete alrededor de tu casa coloreando el más bello dibujo.</p>
<p>¿Puedes brincar? Pretende que tu casa está llena de pozos y tu trabajo es brincar por encima de todos ellos. No te mojes 😊</p>	<p>Encuentra una tarea que te haga mover mejor (clasificar la ropa mejora los lanzamientos; barrer el piso mejora tu fuerza).</p>	<p>Enciende la música y pide a mamá o papá que bailen contigo. Diles que tienen que bailar al menos dos canciones.</p>	<p>Juego de las estatuas – Equilibra tu cuerpo y mantén la posición mientras cuentas hasta 10. Intenta una posición más difícil.</p>	<p>Canta el ABC mientras moldeas tu cuerpo en la forma de cada letra.</p> 	<p>Sal a caminar – inspira el aire mientras balanceas tus brazos y mantienes la frente en alto.</p>	<p>¿Puedes salticar? Inténtalo – paso, salto, paso, salto.</p>
<p>Corta una cantidad de formas diferentes; ponlas en un montón y luego trata de moldear tu cuerpo en cada una de esas formas extrañas.</p> 	<p>Encuentra diferentes tipos de zapatos en tu casa. Pretende moverte con cada tipo de zapato. Pisa fuerte con las botas, salta en las zapatillas, deslízate en los patines.</p>	<p>Ponte tonto hoy e inventa un sonido o palabra. Luego inventa la acción que va con la palabra o el sonido.</p>	<p>Sal afuera y recoge basura. Usa diferentes movimientos para andar entre nuevos pedazos de basura.</p>	<p>¿Que animales vez durante la primavera? Imita a cada uno.</p>	<p>Sal y explora la velocidad – trata de moverte rápido. Ahora muévete bien despacio. Practica cambiando tu velocidad entre rápido y despacio.</p>	<p>Limpia tu habitación– Cada vez que levantes algo salta cinco veces antes de guardarlo.</p>
<p>Pide a alguien que te ayude a hacer una rayuela usando platos de papel. Practica saltando de uno o dos pies</p> 	<p>Practica tus habilidades de rodar una pelota rodándola de ida y vuelta con otra persona. Cada vez que ruedas la pelota da un paso hacia atrás – inténtalo nuevamente.</p>	<p>Juego de Estatuas de la Naturaleza. Nombra algo que verías en la naturaleza y pon tu cuerpo en esa forma. Trata de mantenerte en esa forma mientras cuentas hasta 10.</p>	<p>Conviértete en una nube. Mira las nubes en el cielo y cambia tu cuerpo a todas las formas que vez – luego flota en el espacio alto, bajo, rápido y lento.</p>	<p>Dibuja unas líneas en la veranda con tiza. Practica saltando sobre ellas. Asegúrate doblar las rodillas y usar los brazos para impulsarte alto y lejos. Recuerda aterrizar suavemente.</p>	<p>Haz lo contrario! Trabaja en hacer movimientos opuestos, tales como correr rápido y lento, llegar a altas y bajas, marchar suave y duro.</p>	<p>Pretende tocar tu Instrumento favorito y ve de desfile alrededor del patio.</p>
<p>¡Todos a bordo! Encuentra una toalla grande o una manta y extiéndela en el suelo. Párate encima de ella, muévete en ella, y luego dóblala un poco. ¿Todavía es posible ponerse de pie y moverse en ella? Dóblala de nuevo - muévete de nuevo. ¿Qué tan pequeña puedes volver la toalla?</p>	<p>Toma 5 minutos – camina hacia cada espacio de tu hogar y haz un baile chistoso que haga reír a tu padre/cuidador. Pídeles que imiten el baile contigo.</p>	<p>Sal afuera y juega a la pelota. Sigue la pelota con tus ojos y muévete hacia donde la pelota este yendo.</p> 	<p>Lee tu rima infantil favorita y aumenta movimiento para representar las acciones y poder contarla con el cuerpo.</p>	<p>Mociones del clima. Usen sus cuerpos para pretender ser diferentes tipos de clima. Lluvia, viento, trueno, nieve...sean creativos.</p>	<p>Pon tu cuerpo en una bola pequeña y al contar hasta tres salta al aire, estirándote lo mas que puedas para que seas bien grande.</p>	<p>¡Vuelve y repite tus actividades favoritas que disfrutaste este mes!</p> 

Funding for this project was provided by the Office of Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services

© SHAPE America – Society of Health and Physical Educators • [www.shapeamerica.org](http://www.shapeamerica.org)

1900 Association Drive, Reston, VA 20191 • 703.476.3400 • Fax 703.476.9527 • [info@shapeamerica.org](mailto:info@shapeamerica.org)









# JUNIO



“A Moverse Hoy”!!

## CALENDARIO DE ACTIVIDADES

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
¡Vuelve y repite tus actividades favoritas que disfrutaste este mes!	Haz un avión de papel y ve cuán lejos lo puedes hacer volar. 	Practica tus lanzamientos. Consigue objetos pequeños para lanzarlos a una caja. Aléjate poco a poco para ver si puedes lanzar más lejos.	Juega a atajar con alguien. Empieza cerca y aléjate un paso después de cada dos lanzamientos.	Encuentra un espacio abierto y rueda de diferentes maneras... cuerpo largo y extendido, y cuerpo corto y enrollado.	Nombra 3 movimientos distintos mientras tu compañero los hace: tocarse la nariz, dar vueltas, y saltar alto. Túrnense.	Ve de caminata familiar y túrnense para contar algo que los hace sentir felices o agradecidos. 
Dibuja o recorta formas extrañas, luego conforma tu cuerpo en esas formas.	Prende música suave y lenta – acuéstate en el suelo, relájate, respira y estírate.	Imagina que estás en un zoológico mágico. Identifica un animal – muévete y suena como ese animal.	Pide a alguien que te tire unas pelotas mientras tratas de pegarlas con un bate grande y suave.	Practica dribbling una pelota. Trata diciendo tap, tap, corre, corre mientras haces lo mismo con tus pies y pelota. 	Usa esponjas mojadas y practica tus habilidades de lanzar. Lanza esponjas hacia una meta grande como un edificio o una puerta de garaje.	Pretende ser una flor que esta creciendo. Primero eres una semilla pequeña en la tierra y luego creces lentamente en una flor grande y alta que se mueve en el viento.
Llena un vaso con agua. ¿Puedes correr alrededor de tu edificio con el vaso sin perder mucha agua?	¿Puedes caminar mientras balanceas un libro sobre tu cabeza?	Camina y corre al rededor de tu casa cuatro veces. Cada vez trata de ir un poco más rápido.	Trata de lanzar bien lejos. Recuerda traer la pelota hacia tu oreja y toma un paso bien grande hacia adelante.	 Crea un baile chistoso, demuéstalo a alguien y luego pídele que lo haga contigo.	Dibuja una rayuela afuera y practica saltando de un pie.	Estira tu cuerpo en la forma de cada letra en tu nombre. Estírate en una manera grande y pequeña.
Trata de moverte en diferentes direcciones – hacia adelante, hacia atrás, hacia un lado.	Pon varios blancos alrededor de una habitación y practica tus habilidades de lanzar o rodar una pelota hacia los blancos para hacerlos caer.	Da un paseo de tres patas con alguien en tu familia. Párense lado a lado, con las piernas interiores tocándose - estas dos piernas deben moverse como una sola pierna.	Pídele a tu padre que te lleve al parque, trata de mantenerte en movimiento por 15 minutos sin parar. ¡Corre, trepa, salta, columpia!	Haz que tus brazos se pongan más Fuertes caminando como diferentes animales al rededor de tu patio - como un oso, cangrejo, foca, etc.	Pon una camiseta en el piso, dobla tu cuerpo y pon tus manos en la camiseta, ahora empújala por todo el espacio. 	Dibuja círculos, cuadrados y triángulos en tu acera y practica lanzando calcetines enrollados dentro cada forma.
Encuentra una pequeña colina y rueda por ella, vuelve a correr a la punta de la colina y hazlo de nuevo. 	Practica tus habilidades de patear. Trata corriendo hacia la pelota, trae tu pierna hacia atrás y patéala.	Práctica tus habilidades de volley. Encuentra un globo y trata de mantenerla en el aire. Trata de golpearla con diferentes partes de tu cuerpo.	Jugar a la pelota con un globo de agua. Haz una casa suave y agradable con tus manos para el globo y "da" con tu cuerpo mientras lo agarras.	Dibuja diferentes formas con tiza y practica moviéndote por encima, al rededor de y dentro de cada forma.	Practica dribbling una pelota con tus pies. Trata diciendo tap, tap, corre, corre mientras haces lo mismo con tus pies y pelota.	Vuelve a hacer tu actividad favorita de este mes!

Funding for this project was provided by the Office of Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services

© SHAPE America – Society of Health and Physical Educators • [www.shapeamerica.org](http://www.shapeamerica.org)






1900 Association Drive, Reston, VA 20191 • 703.476.3400 • Fax 703.476.9527 • info@shapeamerica.org



# JULIO

“A Moverse Hoy”!!

## CALENDARIO DE ACTIVIDADES

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
<p>Diviértete con el agua hoy – trata de usar todos tus músculos.</p> 	<p>Run Corre por el recorrido de cada letra de tu nombre. Haz cada letra grande y luego pequeña.</p>	<p>Practica tus lanzamientos. Da un paso hacia el blanco y sigue hacia el blanco.</p>	<p>Mójate y luego acuéstate en la entrada del garaje. Cuando te levantes verás la impresión de tu cuerpo. Salta sobre tu forma.</p>	<p>Juega a atajar con una bomba de agua. Haz una casita con tus manos y “cede” con el cuerpo cuando atajes.</p>	<p>Pretende que espantas una mosca. Usa un tubo de espuma y corre por tu jardín espantando moscas.</p> 	<p>Prepara un recorrido de obstáculos usando cosas para saltar por encima, ir alrededor, y moverse por debajo. Ve cuán rápido lo puedes hacer.</p>
<p>Haz el recorrido de ayer en la dirección opuesta.</p>	<p>Hoy pretende ir de viaje- conduce tu coche, vuela un avión, maneja una moto, y rema un barco. Realmente usa tus músculos.</p>	<p>Busca una pelota que rebote y práctica rebotándola y capturándola. Rebótala en el piso o contra el lado de un edificio.</p>	<p>Juega lanzando golf - túrnense lanzando una pelota hacia un blanco grande. ¿Cuántos tiros toma para llegar a la meta? Escoge un nuevo blanco.</p>	<p>Dibuja diferentes formas con tiza de acera y práctica moviendote por encima, alrededor de y dentro de ellas.</p>	<p>Planifica un día de ejercicio para la familia. Deja que cada uno elija una actividad y luego la hacen todos juntos.</p>	<p>Lanza hacia un blanco. Encuentra cajas de diferentes tamaños y práctica lanzando algo dentro de cada una de ellas. Inténtalo de cerca y de lejos.</p>
<p>Antes de ir a dormir esta noche - échate en el suelo y mientras respiras trata de apretar todos tus músculos y después relájalos.</p>	<p>Crea un instrumento musical y ten tu propio desfile.</p> 	<p>Encuentra tres cosas diferentes por las cuales puedas saltar por encima.</p>	<p>Hoy inventa un nuevo juego usando una botella de plástico vacía y una pelota.</p>	<p>Tan pronto como te levantes hoy - salta 10 veces, estírate 10 veces, da 10 giros, y haz 10 movimientos chistosos.</p>	<p>El día 10 se te pidió que planifiques un día de ejercicios para tu familia - ¿lo hiciste?</p>	<p>Encuentra tiempo para reír y moverte con tu familia. Vayan a caminar, nadar o de excursión a pie.</p>
<p>Encuentra algo para trepar –asegúrate de pedir permiso a tus padres o cuidador antes de trepar.</p>	<p>Escaba un agujero en la arena. Usa tus músculos.</p>	<p>Coloca una variedad de blancos por tu casa – botellas, latas o baldes. Luego intenta hacerlos caer rodando una bola de diferentes distancias.</p>	<p>Coloca los mismos blancos de ayer, pero hoy practica pateando la bola hacia los blancos de diferentes distancias.</p>	<p>¡Tira, patea y agarra! Diviértete con una pelota de playa.</p>	<p>Sopla burbujas y persiguelas al rededor de tu patio.</p>	<p>Practica movimientos locomotrices. Camina, corre, salta, salta de un pie, galopea, salta alto, y resbala. ¿Cuál es tu movimiento favorito?</p>
<p>Pon música rápida y divertida, toma turnos creando nuevos movimientos. Tienes que mantenerte en movimiento hasta que la canción termine.</p>	<p>¡Juega Aumenta un Movimiento de Diversión! Haz un movimiento, luego tu pareja lo repite, pero añada uno más. Entonces haces tú primer movimiento, el de tu pareja y añadas otro más.</p>	<p>Pide a alguien que te lleve a un parque. Juega en cada pieza del parque.</p> 	<p>Establece un aspersor de agua y diviértete corriendo a través de él. Cada vez después de que atraveses la aspersión de agua trata de correr alrededor de tu casa.</p>	<p>Salta al rededor de tu casa mientras cantas tu canción favorita.</p>	<p>Moja tus pies y haz huellas en la acera. Trata de tomar pasos grandes y luego pasos pequeños.</p>	<p>¡Encuentra tu actividad favorita de este mes y repítela!</p> 

Funding for this project was provided by the Office of Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services

© SHAPE America – Society of Health and Physical Educators • [www.shapeamerica.org](http://www.shapeamerica.org)



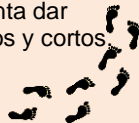


1900 Association Drive, Reston, VA 20191 • 703.476.3400 • Fax 703.476.9527 • [info@shapeamerica.org](mailto:info@shapeamerica.org)



# AGOSTO

“A Moverse Hoy”!!

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
Camina o corre en un gran círculo. Al terminar la vuelta salta hacia el cielo. Salta hasta cinco veces.	Pon medias enrolladas sobre tu barriguita y camina como el cangrejo por tu casa.	Dibuja un gran círculo con tiza. Lanza una media o bolsita de granos al círculo. ¿Qué tan lejos puedes llegar y aun atinar al círculo?	¿Cuales son tus animales favoritos? ¿Te puedes mover como ellos y ver si alguien adivina lo que eres? 	Golpea un globo hacia el cielo y persíguelo. Golpéalo de nuevo antes de que toque el suelo.	Pide al alguien que te lanza pelotas suaves mientras tratas de batear con un bate suave. 	Juega al escondite con un amigo o familiar.
Busca una colina para subir y rodar. Sube de una manera diferente y desciende de una manera diferente.	Mójate los pies y deja tus huellas en la acera. Intenta dar pasos largos y cortos. 	Practica tus destrezas de lanzar y atajar. ¿Puedes aplaudir antes de atajar?	Lleva el pie delantero hacia adelante mientras empujas con el pie trasero. Imagina que brincas sobre un charco.	Juega a atajar con alguien. Sigue la pelota con la vista y mueve tus manos para llegarle a la pelota.	¿Qué tan lejos puedes patear una pelota? Patea fuerte, persíguela, regresa y patear de nuevo.	Prepara una pista en tu jardín. ¿Cuántos pasos te toma en dar una vuelta?
Pretende que eres una mariposa que vuela por tu jardín de flor en flor.	Inventa un nuevo. Asígnale un nombre y diviértanse jugando juntos.	¿Cuántas maneras encuentras de mover tu cuerpo? ¿Qué tal temblar, caerse y caminar como un pato?	Inventa un patrón de movimiento – saltar, menearse, saltar, menearse. ¡Es tu turno!	Ve en una caminata de colores. Encuentra todos los colores del arcoíris. Haz 5 saltos grandes por cada color.	Toma dos minutos antes de acostarte esta noche y estira y relájate con tu familia.	Pretende que te mueves como comidas diferentes – derretirse como helado, o explotar como cotufa.
Practica deletrear tu nombre (u otras palabras) – pero usa tu cuerpo para formar cada letra.	Práctica como rebotar una pelota. ¿Puedes rebotarla muy alto? ¿Puedes rebotarla realmente bajo? ¿Puedes rebotarla y hacer que vaya detrás de ti?	Practica tus habilidades de saltar. Despega y aterriza en el mismo pie. ¿Cuántas veces puedes saltar de un pie sin parar? ¿Puedes saltar con los dos pies?	Hoy es un día para estirar tu cuerpo en diferentes formas y direcciones. Trata de mantener cada pose mientras cuentas hasta cinco.	 Crea una pose de yoga de tus animales favoritos. Haz cada pose mientras te relajas y respiras.	Barre la acera o la entrada de coches para ayudar a tu familia. Trabaja duro y utiliza esos músculos.	Usando platos de papel trata de ver qué lejos los puedes hacer volar. ¿Cuál es la mejor manera de tirar el plato para que vaya lo más lejos?
Hoy usa tus habilidades de motricidad fina - limpia algunas verduras y disfruta un convit 	Planifica una tarde de actividad física. Que cada uno decida qué cosa le gustaría hacer con el resto de la familia.	Extiende una toalla de playa, muévete alrededor de ella, sobre ella, al lado de ella, en ella, y debajo de ella.	Juega “Golf de Patear”. Elige un blanco, toma turnos pateando hasta que le des al blanco y luego elige una nueva meta.	Coloca una manguera de agua en una carpa de plástico - diviértete deslizándote, resbalando y saltando en los charcos.	Construye un túnel usando 'cosas' alrededor de la casa - diviértete moviéndote a través de el de diferentes maneras.	Escoge tu actividad favorita de este mes y hazla de nuevo.

Funding for this project was provided by the Office of Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services

© SHAPE America – Society of Health and Physical Educators • [www.shapeamerica.org](http://www.shapeamerica.org)


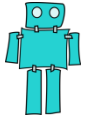
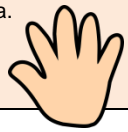


1900 Association Drive, Reston, VA 20191 • 703.476.3400 • Fax 703.476.9527 • [info@shapeamerica.org](mailto:info@shapeamerica.org)



# SEPTIEMBRE

“A Moverse Hoy”!!

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
Haga aviones de papel y practique tirándolos – de un paso y tírelo hacia el blanco.	¡Sacude tu cuerpo! Toma turnos dirigiendo un divertido baile moviéndote a tu música favorita. 	Españe toallitas por la habitación y salta de una a otra.	Engrapa dos platos de papel para hacer un platillo volador. Ve fuera, lánzalo, corre hacia él, y lánzalo de nuevo.	Pretende ser un robot y pasea a través de tu casa manteniendo tu cuerpo rígido y recto. 	Haz una serie de tarjetas de formas - selecciona una forma, encuentra algo que sea de esa forma y corre lo más rápido que puedas a tocarla.	Encuentra un punto de partida fuera o dentro y elige diferentes lugares a donde ir. Cuenta cuántos pasos se necesita para llegar a cada lugar. ¿Cuál es el más lejano? ¿Cuál es el más cercano?
Enrolla un montón de hojas de periódico. Utiliza botellas de plástico como blancos. Practica tirando con el brazo por encima la cabeza.	¡A limpiar! Españe varios objetos pequeños en una habitación. Camina como un cangrejo hacia cada objeto, pon el objeto en tu barriga, camina como un cangrejo y pon el objeto un nuevo lugar.	Haz dos pares de tarjetas con el abecedario. Españe algunas letras en el suelo. Recoge las mismas letras del otro par. Suspende una carta en el aire y determina una manera de moverse... galopea para obtener la letra P o gatea para obtener la letra S.	Hoy práctica caminando con estilo – camina feliz, camina con miedo, camina enojado, camina tímido. Piensa en tu propia manera de caminar.	Utiliza las tarjetas de formas del 6 de Agosto - pon un número en cada forma y espane las tarjetas en el suelo. Muévete hacia una forma, lee el número y salta por encima de la tarjeta el número de veces que corresponde.	Estírate en el suelo... dóblate, salta, congélate, gira, estírate y dobla tu cuerpo entero.	Camina alrededor de la casa tres veces - primero rápidamente, después hacia atrás, y por último como tu animal favorito.
Usa las tarjetas del abecedario, espane unas cuantas letras a través del piso. Esta vez usa calcetines enrollados para practicar lanzándolos a las letras correctas.	Ve a caminar y buscar cosas que comienzan con distintas letras del alfabeto.	Usando todo tu cuerpo, crea un estilo de apretón de manos/saludo de manos con cada persona en tu familia - trata de añadir una gran cantidad de movimiento.	Recoge 10 animales de peluche - ponlos en una línea en un lado de la sala. ¿Qué tan rápido puedes mover cada uno hacia el otro lado de la habitación?	Nuevamente usa las tarjetas del abecedario, crea una pista o camino por toda la casa o fuera. Salta o brinca sobre cada letra, mientras dices su nombre.	Siéntense uno frente al otro y rueden una pelota entre ustedes.	Señala algo afuera, di el nombre del objeto, muévete hacia el tan rápido como puedas. Al llegar descansa y busca otro objeto.
“¿Qué soy yo?” Toma turnos, moviéndote como algo mientras la otra persona copia lo que haces y adivina lo que eres.	¡Haz tres conmigo! Menéate, estira los brazos, toca el piso. Toca tu nariz, siéntate en el suelo, salta muy alto. Piensa en otras cosas que hacer.	Ve a cada habitación de la casa y salta cinco veces. ¡Salta con los dos pies!	Ve a dar un paseo de colores por la naturaleza. ¿Puedes encontrar los colores de otoño?	Enrolla un montón de hojas de periódico. Utiliza botellas de plástico como blancos. Practica tirando con el brazo por encima la cabeza.	Construye un curso de obstáculos afuera – corre, salta, gatea, y trepa. 	¡Veo algo rojo! Túrnense diciendo, "Veo algo ____" y luego corran juntos hacia ese objeto.
Practica saltando. Toma un paso-salta-toma un paso-salta.	Practica tus habilidades de patear. ¿Puedes patear lejos y cerca?	Encuentra un palo y pretende estar en un desfile mientras vas afuera. 	Ve afuera y corre. Mueve los brazos hacia adelante y atrás. ¡Siente tu corazón!	Ve a dar un paseo por la naturaleza y ve en busca de diferentes señales de otoño.	Grita el nombre de una parte del cuerpo y ve quien puede tocar esa parte contra el piso lo más rápido, sin caerse.	¡Vuelve a hacer tu actividad favorita de este mes! 

Funding for this project was provided by the Office of Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services

© SHAPE America – Society of Health and Physical Educators • [www.shapeamerica.org](http://www.shapeamerica.org)

1900 Association Drive, Reston, VA 20191 • 703.476.3400 • Fax 703.476.9527 • [info@shapeamerica.org](mailto:info@shapeamerica.org)







# OCTUBRE



“A Moverse Hoy”!!

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
Pon en marcha el nuevo mes practicando tus habilidades de patear. Patea – persigue – vuelve a patear.	Dobla una toalla o periódico y colócalo en el piso. Pretende que es un charco sobre cual saltaras. Cada vez que saltas sobre el charco, hazlo más y más grande.	Encuentra un punto de partida fuera o dentro y elige diferentes lugares a donde ir. Cuenta cuantos pasos se necesita para llegar a cada lugar. ¿Cuál es el más lejano?	Crea una secuencia de movimientos– salta, dóblate, levanta el brazo – y hazlo todo junto. Di las palabras mientras haces las movimientos.	Pisa de obstáculos para saltar: Alinea almohadas en el suelo y trata de saltar de una a otra sin tocar el suelo.	Pretende ser un avión. Empieza en el suelo, empujando tu cuerpo, hacia arriba y abajo con tus brazos para prender el motor. Luego párate, con los brazos extendidos como alas, vuela por todo lado.	Siente tu corazón. Camina por cinco minutos, siente tu corazón nuevamente. ¿Esta latiendo más rápido? ¿Por qué?
¡A limpiar! Esparce varios objetos pequeños en una habitación. Camina como cangrejo hacia cada objeto, pon el objeto en tu barriga, camina como cangrejo y pon el objeto en un nuevo lugar	Usa periódico reciclado y haz bolas de papel. Practica tirando las bolas dentro una caja. Tira de diferentes distancias y ángulos.	Usando las bolas de papel de ayer, practica tirándolas al aire y agarrándolas. ¿Puedes aplaudir mientras una bola esta en el aire?	Toca tu música favorita y crea una secuencia de movimientos de baile – ¡Compártelos con alguien!	Usa un tubo flotante para crear desafíos de salto. Pon el tubo en el suelo y salta sobre él. Luego alza el tubo un poquito y salta sobre él.	Enrolla un par de calcetines en una bola. Trata de balancear los calcetines en diferentes partes del cuerpo mientras te mueves. Trata de moverte alrededor, encima de o debajo de cosas.	 “En el zoológico”. Toma turnos nombrando un animal. Trata de moverte como lo haría ese animal.
Ve de caminata de colores afuera!. Mantiene un registro de los diferentes colores que ves mientras caminas. Cuando llegues a casa dibuja algo usando los colores que viste.	Rastrillar las hojas y arrojarlas a la pila. 	Juego imaginario al aire libre: vuelen como los pájaros: alto, bajo, rápido y despacio. ¡Hagan de cuenta que vuelan al sur para pasar el invierno y regresan en la primavera!	Salgan a buscar rocas y clasifiquenlas por su color o tamaño.	Lean libros sobre la naturaleza y salgan a explorar la fauna y la flora: los pájaros, los insectos y las ardillas. ¡La naturaleza los rodea, vivan donde vivan!	Jueguen “Puedo ver...” Túrnense para salir y decir: “Puedo ver un/una...” _____ y corran juntos hacia ese objeto.	Recoge algunos palos por el rededor de tu patio, alinéalos y salta sobre ellos.
¡Sal afuera de nuevo! Ve de caminata por “alrededor”. Camina alrededor de tu casa, alrededor de un poste de luz, camina alrededor de una hoja en el suelo...	Congelarse a la de Música – Píde a alguien que prenda y apague la música. Cuando este prendida debes bailar y moverte, pero cuando la apagan debes balancearte y quedar congelado.	Diversión Galopeando – Encuentra algo alrededor de tu casa que puedas usar como tu caballo (escoba, palo de hockey, tubo de papel de regalo). Monta a caballo mientras caminas, corres, o galopeas.	¡Desafío de camino de locomoción! Escoge cual será el punto de comienzo y final. Escoge una manera de moverte (camina, corre, salta, robot, etc.). Escoge un camino – ya sea recto, curvado o en zigzag.	Pretende ser una nube mientras flotas afuera por el aire. Cambia tu forma mientras te mueves por el espacio. 	Prende música y crea algunos movimientos nuevos. Trata de moverte alto, bajo, en forma grande y pequeña.	¡Viajes de Transportación! Tomen turnos nombrando diferentes tipos de transportación y luego pretendan moverse como tal. ¿Qué tal como tren, bicicleta, carro, etc.?
¡Baila el “Twist!” Siéntate o párate encima una camiseta y baila el “twist”.	Practica tus habilidades de rodar, rodando una pelota dentro una caja que este echada en el piso de un lado o rodándola para boltar obstáculos.	Run Corre y Toca – alguien nombra una parte del cuerpo y un número – ahora, corre y toca ese número de objetos usando esa parte del cuerpo (ej.: toca 8 cosas con tu codo).	Toma un descanso y estírate, alcanza y dóblate mientras que respiras profundamente.	Conéctate con alguna otra persona y traten de moverse en diferentes maneras. ¿Cuánto tiempo se pueden quedar conectados?	Extiéndete lo más que puedas. Acurrúcate lo más que puedas. Ahora explota y nuevamente extiéndete lo más que puedas.	¡Vuelve a hacer tu actividad favorita de este mes! 

Funding for this project was provided by the Office of Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services

© SHAPE America – Society of Health and Physical Educators • [www.shapeamerica.org](http://www.shapeamerica.org)


1900 Association Drive, Reston, VA 20191 • 703.476.3400 • Fax 703.476.9527 • info@shapeamerica.org



# NOVIEMBRE

“A Moverse Hoy”!!

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
Crea un círculo grande afuera. Practica moviéndote en relación al círculo. ¿Puedes moverte al rededor? ¿Puedes entrar y salir del círculo? ¿Puedes correr a través del círculo?	Muévete al contrario—rápido/despacio, arriba/abajo, cerca/lejos, grande/pequeño.	Salta sobre el lago. Enrolla una toalla y ponla en el suelo. ¿Puedes saltar sobre ella? Estira la toalla para hacerla más larga—¿Puedes saltar sobre ella?	Practica tus habilidades de saltar. Dobla tus rodillas, empuja contra el piso, y extiéndete hacia el cielo. ¿Que alto puedes saltar? ¿Que lejos puedes saltar?	Pon de pie algunos de tus peluches. Haz una bola de un par de calcetines. Practica lanzando la bola de calcetines hacia los animales. Da un paso hacia los animales mientras lanzas la bola.	Toca música y toma turnos creando un movimiento. Juega copiando los movimientos que haces con otra persona.	Piedras de Saltar – esparce unas toallas pequeñas o pañuelos en el suelo. ¿Puedes saltar de uno a otro? Trata de andar por toda la habitación sin tocar el suelo.
Sal y anda a caminar. Busca diferentes formas. ¿Puedes encontrar un círculo, un cuadrado, y un triángulo?	¿Puedes tratar de moverte por dos minutos sin parar? ¿Que le pasa a tu corazón cuando haces esto?	Trata de patinar con platos de papel. Pon tus pies en los platos y resbala al rededor de la habitación, o pon tus manos en los platos y empuja al rededor de la habitación.	Usa una canasta de ropa y practica tirando objetos dentro de ella – trata de tirar de lejos y de cerca.	Usa tu cuerpo para pretender. ¿Puedes moverte como espageti? ¿Que tal como puré de manzana? ¿Que tal como un cubo de hielo que se está derritiendo? ¿Puedes pensar de otra cosa?	Sal afuera y practica tus habilidades de patear. Patea la pelota lo más lejos que puedas, persíguela, y pateala otra vez.	Jueguen Yo Espío. Una persona dice “Yo espío _____”. Cuando la otra persona lo ve ambos corren hacia el objeto. La próxima vez traten de saltar o galopar hacia el objeto.
Encuentra el Color y Muévete. Pide a alguien que nombre un color y tu trabajo es moverte hacia algo de ese color. Muévete en diferentes maneras.	Trabaja en tus habilidades de agarrar. Usa una pelota suave o una bola hecha de calcetines. Tírala arriba y agárrala. Mantiene tu ojo en la bola mientras viaja por el aire.	Practiquen moviéndose en relación a uno a otro. Muévanse de lado a lado. Muévanse de adelante hacia atrás. Muévanse de abajo hacia encima.	Caminando con estilo. Camina hacia atrás. Ahora trata caminando de un lado. Que tal caminando dando vueltas.	Anda por cada espacio de tu hogar y practica saltando con solo un pie y luego el otro. Corre a un nuevo espacio y salta de un pie nuevamente.	Zoológico Cubierto – muévete como un animal por tu hogar. Cambia a otro animal cada vez que llegues a un nuevo espacio.	¿Cuántas partes del cuerpo puedes doblar? ¡Inténtalo!
Ve de una caminata de formas. Mientras caminas – mueve los brazos para que tu corazón lata más. ¿Cuántas formas diferentes puedes encontrar?	Camina, trota, corre – comienza caminando una vuelta alrededor de tu hogar. Ahora trota una vuelta y finalmente corre una vuelta. ¿Cuál fue más difícil?	Pon música y trata de mantenerte en movimiento durante toda una canción. Nota que pasa con la manera en que estas respirando.	Dibuja una forma en un pedazo de papel y luego trata de poner tu cuerpo en esa misma forma. Mantiene tu cuerpo quieto al copiar la forma.	¿Puedes dar vueltas en tu trasero? ¿Puedes saltar hacia el cielo? ¡Te toca crear un movimiento para intentar!	Practica tus habilidades de saltar. Dobla tus rodillas, empuja contra el piso, y alcanza hacia el cielo. ¿Qué alto puedes saltar? ¿Qué lejos puedes saltar?	Tira una camiseta al aire, deja que aterrice en tu cabeza. Tírala nuevamente – deja que aterrice en tu hombro, tu codo, tu estomago o tu pie.
Crea una serie de cartas que tengan un número escrito en cada una. Mete las cartas en un balde. Saca una carta, lee el número y toma ese número de pasos juntos.	Practica caminando alto y orgulloso. ¿Puedes balancear un plato de papel en tu cabeza mientras caminas alrededor de tu hogar?	Haz algunos quehaceres afuera con la familia. Alcanza, jala, empuja y dobla.	Haz que los músculos de tus manos trabajen, arruga papel en bolas pequeñas. Hazlo con la mano izquierda y luego con la derecha. Guarda las bolas para mañana.	Usa las bolas de papel para practicar tus habilidades de lanzar. Da un paso y lánzalas a través de la habitación. Camina como cangrejo hacia las bolas y lánzalas de nuevo.	Diversión de balance. Trata de poner cuatro partes de tu cuerpo en el suelo y balancéate. ¿Qué tal otras cuatro partes? Ahora trata de balancearte en tres partes o hasta cinco partes.	 ¿Cuáles fueron tus actividades favoritas de noviembre? ¡Hazlas nuevamente!

Funding for this project was provided by the Office of Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services

© SHAPE America – Society of Health and Physical Educators • [www.shapeamerica.org](http://www.shapeamerica.org)




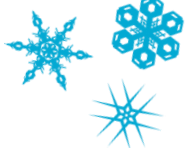

1900 Association Drive, Reston, VA 20191 • 703.476.3400 • Fax 703.476.9527 • [info@shapeamerica.org](mailto:info@shapeamerica.org)

# DICIEMBRE



“A Moverse Hoy”!!

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
Es hora de practicar tus habilidades de saltar - práctica saltando lejos y alto- dobla las rodillas, alcanza hacia el cielo, y aterriza suavemente.	Ve a caminar. Mientras caminas, practica otros tipos de movimientos...brincando, galopeando, resbalando, y saltando. 	Usando un globo, practica voleando con diferentes partes del cuerpo. ¿Puedes mantener el globo en el aire usando tu mano, tu pulgar, o hasta tu codo?	Anda en una búsqueda del alfabeto- muévete alrededor de tu casa encontrando objetos que comiencen con cada letra del alfabeto. Cuando encuentres un objeto, haz un movimiento divertido como patear como burro o piruetas.	Aumenta movimiento - Trabajando juntos hagan una oración con movimientos. Una persona comienza haciendo un movimiento, la siguiente persona hace un nuevo movimiento, y luego hacen los 2 movimientos juntos... sigan aumentando otros movimientos	Disfruta del día yendo a caminar con tu familia. Mientras caminen juntos tomen turnos compartiendo algo que sea especial sobre tu familia.	Toca música suave y relajante mientras estiras tu cuerpo en diferentes maneras. Entre cada estiro, trata de relajarte y respira.
Practica tus habilidades de patear. Patea un par de calcetines viejos que estén enrollados en una bola de habitación a habitación.	Siéntate con tu familia y toma turnos riendo. Trate de que tu risa sea bien especial.	Hora de rodar. Haz espacio en una habitación en tu hogar y rueda de un lado al otro. Primero mantiene tu cuerpo lo más recto que puedas y luego intenta rodar con el cuerpo doblado	Enrolla unos calcetines y practica tus habilidades de lanzar... da un paso, lanza, dale seguimiento.	¡Practica tus habilidades de salto! Salta una vez con cada pie, luego salta dos veces con cada pie, etc. Sigue saltando y contando.	Pretende patinar con platos de papel. Dale un poco de estilo y aumenta unos trucos.	Carrera de rompecabezas - Pon piezas de un rompecabezas en un lado de la habitación. Comenzando en el otro lado, corre, levanta una pieza, corre de vuelta y comienza a armar el rompecabezas.
Encuentra objetos por la casa que hagan ruido. Usa estos “instrumentos” mientras marchas por tu hogar desfilando.	Crea una carrera de obstáculos con sillas y frazadas. Practica moviéndote por debajo, encima y por el rededor. 	Visita cada espacio en tu hogar, pero cada vez que llegues a un espacio salta cinco veces lo más alto que puedas antes de moverte al siguiente espacio.	Clasifica juguetes mientras haces ejercicio. Comienza describiendo como vas a clasificar – por color, por tamaño – luego haz montones en diferentes lados de tu hogar. Al encontrar objetos, muévete rápido hacia el montón correcto, salta de un pie, y muévete rápido para recoger otro juguete.	Usa tu creatividad para crear un nuevo juego que use algo que se encuentre en la cocina. Dale un nombre chistoso a tu juego. 	Sal afuera y ve a caminar. Mientras caminas respira el aire por tu nariz y exhala por la boca.	Practica tus habilidades de cortar y haz unos copos de nieve. 
Usa los copos de nieve de ayer para hacer un camino por tu hogar. ¿Puedes moverte por tu hogar sin tocar el piso y solo tocando los copos de nieve?	Ve a correr - Practica moviéndote en una línea recta, mueve tus brazos hacia adelante y hacia atrás, aterriza suavemente en tus pies. ¡Celebra ser el ganador de la carrera!	Actividad familiar de relajación. Apaga las luces y acuéstate en el suelo. Aprieta todos tus músculos y luego relájalos. Respira.	Juego de Movimientos - Pretende hacer algo que tenga que ver con el invierno. ¿Puede adivinar otra persona que estás haciendo?	Pelea de nieve - Haz un montón de pelotas de papel y diviértete tirándolas lejos, cerca, alto, bajo. Recógelas y hazlo otra vez.	Diversión con transportación - Comienza identificando una forma de transportación diferente y pretende hacerlo. Tal como manejar bicicleta, manejar un autobús, patinar con patines.	Disperse calcetines por toda la sala. Pretende caminar de puntitas en una cuerda floja – cuando llegues a un calcetín, párate de un pie, agáchate y recoge el calcetín – mantiene tu balance.
Ve afuera y persigue a otra persona hasta que lo agarres. Tomen turnos. Si hay nieve en el piso será mucho mejor para ejercitar el cuerpo.	Pretende flotar por todo tu hogar como si fueras un copo de nieve cayendo del cielo...flota alto, flota bajo, flota rápido, flota despacio.	Puedes hacer una torre de almohadas y practicar lanzando con el brazo por debajo la cintura. Intenta de derribar la torre.	Imaginen ser animales jugando en la nieve – camina como un oso polar, un pingüino y una foca.	Siéntate al frente tu padre/cuidador y practica rodando “una bola de nieve” entre los dos– cuenta hasta 10 mientras la ruedas de un lado al otro. Muévase más atrás e inténtelo nuevamente. 	Ponte guantes en los pies y úsalos como patines resbalando por el piso de tu cocina.	¿Cual fue tu actividad favorita este mes? ¡Inténtala nuevamente!

Funding for this project was provided by the Office of Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services

© SHAPE America – Society of Health and Physical Educators • [www.shapeamerica.org](http://www.shapeamerica.org)

1900 Association Drive, Reston, VA 20191 • 703.476.3400 • Fax 703.476.9527 • [info@shapeamerica.org](mailto:info@shapeamerica.org)

