


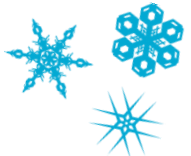



# DICIEMBRE



“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)

