



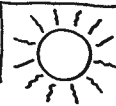








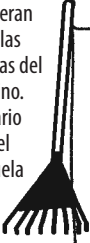






**Nota a los padres:** Escriban el nombre del mes y la fecha ¡y con estas divertidas ideas sus hijos estarán activos cada día!







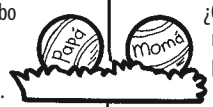





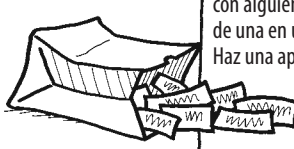
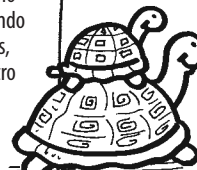

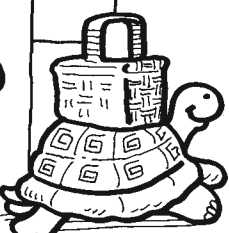
# Divertidos y en forma día a día

MES						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Lanza y atrapa un balón con alguien.</p> <p>Cada vez que uno de los jugadores lo atrape, da un paso atrás. ¿A qué distancia puedes colocarte sin dejar de atrapar el balón?</p> 	<p>Salta a la cuerda mientras recitas rimas. Consigue ideas en un libro como <i>Anna Banana</i> de Joanna Cole o busca en la red "rimas para saltar a la cuerda".</p> 			<p>Aprende movimientos nuevos de baloncesto. Bota un balón por delante, a un lado y entre las piernas.</p>	<p>Organiza un paseo por la naturaleza.</p> <p>Empezando por la A, nombra seres vivos que empiecen con cada letra del abecedario (abeja, babosa, ciempiés).</p> 	 <p>Juega al pillado de sombras un día soleado. El que "la lleva" persigue a los otros jugadores tratando de pisarles la sombra. Si te pillan la sombra, te la llevas tú.</p>
		<p>Da una fiesta de baile. Invita a tus amigos a que bailen al compás de música animada. O bien juega con ellos a las sillas musicales bailando al rodear las sillas.</p>	<p>Practica secuencias mientras haces ejercicio. Por ejemplo, alterna saltar y correr (salto, carrera, salto, carrera).</p> 	<p>En la piscina, juega al "tenis" con un balón de playa y dos "espaguetis" de la piscina.</p> <p>Dobla los espaguetis sujetando ambos extremos. Usa los espaguetis para batear el balón sin que toque el agua.</p>	<p>Pega con cinta al suelo cuatro filas de tres platos de papel y números del 1 al 12. Túrnate con alguien tirando dados y colocando una mano y un pie en los números que les salgan.</p> 	<p>Lee la biografía de un atleta famoso.</p> <p>Selecciona una de las actividades que haga para mantenerse en forma y practícala con tu familia.</p> 
<p>Inventa un nuevo salto y hazlo 10 veces. <i>Ejemplo:</i> Colocar un pie en la rodilla opuesta y saltar de lado.</p>	<p>Jueguen a una versión acelerada del escondite. Que una persona esconda una pelota u otro objeto y que los demás corran para encontrarlo.</p>	<p>Enseña a tus padres un ejercicio que has aprendido en la clase de educación física. Haz la actividad con ellos.</p> 		<p>Cubre los lados de un dado con cinta de pintor y escribe una actividad en cada lado. Lánzalo con otro normal para ver qué tienes que hacer (sentadillas) y cuántas veces (4).</p>		<p>Den a cada participante una botella de aerosol llena de agua. Inflen un globo y traten de mantenerlo flotando en el aire rociándolo con agua.</p>
<p>Coloca estaciones gimnásticas en el cuarto de estar y recorre "el circuito". <i>Ejemplos:</i> una alfombrilla para hacer abdominales, un taburete sólido para subir y bajar escalones.</p> 	<p>Ayuda con áreas que requieran actividad. Quitá las hierbas o las hojas del jardín de un vecino. Ofrecete voluntario para ocuparte del jardín de tu escuela o del centro comunitario.</p> 	<p>Organiza una competición de salto de longitud. Marca con tiza en el suelo el punto de partida. Que cada persona salte y escriba sus iniciales donde aterrice.</p>	<p>Haz un gráfico con el ritmo cardiaco de tu familia. Toma el pulso de cada uno antes y después de correr alrededor del jardín.</p>	<p>Juega a "Sigue al líder" en un parque. Guía a tus padres y hermanos subiendo y bajando la escalera, deslizándose por el tobogán y atravesando las barras de equilibrio.</p> 		<p>Haz 10 ejercicios sin parar. ¿Con qué condición? ¡No puedes repetir el mismo ejercicio dos veces! <i>Ejemplos:</i> flexiones, zancadas.</p>
			<p>Recoge cajas de cartón y botellas vacías. Colócate a 6 pies de un contenedor de reciclaje y lanza las botellas para meterlas en el contenedor.</p>		<p>Celebra una carrera con fundas de almohada. Cada corredor se mete en una funda, sujeta los extremos con ambas manos y corre a saltos hasta la línea de meta.</p>	

**Nutrition Nuggets™**

**Nota a los padres:** Escriban el nombre del mes y la fecha ¡y con estas divertidas ideas sus hijos estarán activos cada día!

# Divertidos y en forma día a día

MES						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Celebra el comienzo de un nuevo mes yendo a una pista de patinaje, a la bolera, a un minigolf o a una piscina.</p> 	<p>Llena de actividad física la hora del cuento. Lee un libro breve y que todos se muevan con los personajes (suban las escaleras, abran la puerta).</p>	<p>Decide cuál va a ser la palabra del día (<i>jugar</i>). Cada vez que la oigas, haz cinco saltos de tijera o 5 volteretas.</p> 		<p>Haz como si recogieras manzanas. Estírate primero con la mano izquierda, luego con la derecha. Haz 20 repeticiones.</p> 	<p>Levanta pesas mientras ayudas a colocar la compra. Haz flexiones de bíceps con latas de sopa (5 repeticiones con cada brazo) antes de colocarlas en la despensa.</p> 	
	<p>Juega al tiro de cuerda sobre la hierba usando una cuerda de saltar. Procura que los equipos tengan la misma fuerza (por ejemplo, un niño y un adulto por equipo).</p>			<p>Elige un movimiento como flexiones de rodillas. Exclama "¡Luz verde!" y que todo el mundo haga el mismo ejercicio. Di "¡Luz roja!" y que todos se paren.</p>	<p>Sal al aire libre un día caluroso con tu familia, llenen varios globos de agua y den un cuenco a cada persona. Vean a cuánta distancia pueden lanzar el globo de cuenco a cuenco sin que reviente.</p> 	<p>Que cada miembro de tu familia escriba su nombre en una pelota de tenis. Lancen por turnos la pelota por el patio o por el suelo. ¿Quién lanza más lejos la pelota?</p>
<p>Combina los deberes con el ejercicio físico. Corre sin moverte del sitio mientras recitas los estados y sus capitales. Cada vez que aciertes, tócate los dedos de los pies.</p>	<p>Coloca almohadas viejas en el suelo. Desplázate rodando de un extremo a otro de la habitación. A continuación, regresa de puntillas al punto de partida.</p> 			<p>¡Sal a volar una cometa! Un día con viento vete a un prado con tu familia. Llévate unas cuantas cometas ¡y mucha energía!</p>	<p>Pon un cronómetro para que suene a los 10 minutos. Ordena, trapea, limpia el polvo o pasa la aspiradora lo más rápido que puedas.</p> 	<p>Juega con un amigo y lánzense repetidamente un balón de fútbol. En cada lanzamiento, un jugador menciona una parte del cuerpo (pie, brazo, rodilla) que el otro jugador debe usar para parar el balón.</p>
	<p>Ve a un campo de béisbol con tu familia. Lancen, atrapen y bateen la pelota. O bien, hagan un diamante en el patio de su casa empleando viejas alfombrillas para la puerta o pequeñas alfombras como bases.</p>	<p>Imagina que eres distintos animales. Salta como una rana, brinca como un venado o deslízate como una culebra.</p>	<p>Pon cinta de pintor en el suelo o en la acera. Camina sobre la "barra de equilibrio" hacia delante, hacia atrás y colocándote de lado.</p>	<p>Juega con alguien a una versión activa de "Mamá, ¿puedo?". Den órdenes como "Haz 5 círculos gigantes con los brazos" o "Haz 10 elevaciones de pierna".</p>	<p>Planea con tu familia un día "desconectado" en el que no enciendan la TV, la computadora o los videojuegos. Mejor salgan con patinetes, vayan a buscar hojas o jueguen al tocho bandera en su barrio.</p> 	
	<p>Escribe desafíos físicos en tiras individuales de papel. Ponlas en una bolsa y túrnate con alguien para sacarlas de una en una. <i>Ejemplos:</i> Haz una apertura de piernas, camina con las manos.</p>	<p>Prepara una merienda y da vueltas a la pista de atletismo de la escuela. Cuando termines los largos, siéntate en el centro y merienda.</p> 			<p>Practiquen el salto de obstáculos. Toma carrerilla para empezar y salta por encima de varios objetos (una manta doblada, un cubo boca abajo) separados por 20 pies de distancia.</p>	

**Nota editorial:** La revisión de *Nutrition Nuggets™* corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

## Nutrition Nuggets™

Resources for Educators, a division of CCH Incorporated ■ 128 N. Royal Avenue, Front Royal, VA 22630 ■ 800-394-5052

© 2018 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

NN18xx561S