

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<b>1</b> Toca la música y baila como un copo de nieve volando al viento. 	<b>2</b> Construye una torre de almohadas y practica lanzar pelotas de medias a la almohada del tope. ¿Puedes tumbarla? 	<b>3</b> ¡Pelea de bolas de nieve! Hagan una pelea de bolas de nieve imaginaria usando bolas de papel. Escóndete detrás del sofá u otro mueble. 	<b>4</b> Siéntate espalda con espalda con un adulto y pasen un balón de un lado a otro – cuenten 50 pases a cada lado y alrededor del cuerpo. Ahora hacia el otro lado. 	<b>5</b> Ayuda a tu familia en las tareas del hogar hoy – es un buen ejercicio. 	<b>6</b> Aparta algunos muebles - ¿puedes rodar como un tronco a través del cuarto? 
<b>7</b> Vayan de safari familiar. Gateen de un cuarto a otro y pretendan ser un animal diferente en cada cuarto.	<b>8</b> Dibuja las letras del alfabeto en el suelo con una cuerda. Salta sobre la forma de la letra. ¿Puedes saltar todas las letras?	<b>9</b> Amarra platos de cartón a tus pies y pretende que caminas usando zapatos de nieve por el Polo Norte.	<b>10</b> Construye un muñeco de nieve con almohadas; ponlo al frente de una puerta. Lanza bolas de medias al muñeco y trata de tumbarlo. ¡Inténtalo de nuevo!	<b>11</b> Día de Hula hoop –trata de hacer que de 100 vueltas alrededor de tu cintura.	<b>12</b> Equilibra una caja de pizza vacía sobre tu cabeza y camina por la casa. ¿Puedes moverte sin dejarla caer?	<b>13</b> Golpea un globo con una pareja sobre el sofá o mesa. "Voleibol de salón". Usa una raqueta si la tienes.
<b>14</b> Llena un tobo con bolas de papel o de medias. Usa un palo de escoba para remover esta olla de sopa. Remueve con ambas manos.	<b>15</b> Toma cinco pedazos de periódico y enróllalos en un tubo fuerte. Usa tape para que quede firme. Equilibra este tubo en los dedos, manos, codos, u otra parte.	<b>16</b> ¿Puedes hacer malabarismos con un saquito y tus pies? Puedes ver un video de esto en: <a href="http://www.footbag.org/gallery/show/8463">http://www.footbag.org/gallery/show/8463</a> . Pide a un familiar que te haga una con un globo relleno de arroz.	<b>17</b> Acuéstate e imagina que haces ángeles en la nieve.	<b>18</b> Juega a atajar con un compañero. Hazlo en un espacio amplio de tu casa. Usa bolas de medias para proteger las lámparas.	<b>19</b> Practica saltar en un pie de cuarto a cuarto. ¿Cuántos cuartos puedes recorrer sin perder el equilibrio? Recuerda saltar sobre un pie.	<b>20</b> Haz malabarismos con bolas de medias o bolas suaves. Ve las sugerencias que hay en: <a href="http://www.acm.uiuc.edu/webmonkeys/jugqing/">http://www.acm.uiuc.edu/webmonkeys/jugqing/</a>
<b>21</b> Cuelga una cesta detrás de la puerta y lanza unas canastas con una pelota suave. 	<b>22 ¡Feliz Hanukkah!</b> Imagina que saltas cuerda hoy. ¿Puedes saltar 100 veces sin parar? Ahora intenta 200 saltos. 	<b>23</b> Practica equilibrio hoy. Usa un plato de cartón en el piso como base. ¿Puedes equilibrarte en una parte de tu cuerpo? ¿Dos partes? ¿Tres partes? Cambia la base con frecuencia. 	<b>24</b> Inventa una danza con tu música de festividad favorita. Enséñala a tu familia.	<b>25 ¡Feliz Navidad!</b> Juega Frisbee® en el pasillo usando una tapa de café u otra tapa. 	<b>26</b> Pretende que estás sentado en un trineo. Practica cruzar a la derecha e izquierda sin voltearte mientras bajas por una montaña imaginaria.	<b>27</b> Amarra papeles de cartón a tus pies e imagina que patinas por la casa. 
<b>28</b> Imagina que cortas leña para el fuego. Ayuda a cargar la leña si tienes chimenea.	<b>29</b> Practica puntería. Haz un muñeco de nieve de papel y cuélgalo en la puerta. Lanza bolas de papel al blanco. Cada parte del cuerpo vale diferentes puntos.	<b>30</b> Con una escoba imagina que barras nieve en la casa. Lleva cada montón de nieve a un cuarto diferente.	<b>31</b> Usa cinta adhesiva para hacer el "avión" en el pasillo. Salta con cuidado. 	Reproducido bajo autorización de la Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física (NASPE). Para evaluar si el programa de Educación Física de su hijo es de calidad, visite: <a href="http://www.naspeinfo.org/observePE">www.naspeinfo.org/observePE</a> donde conseguirá una herramienta de evaluación.		