




























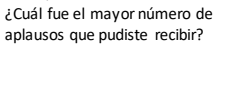







Su desafío mensual de pasos con podómetro Walking for Heart se encuentra en la parte posterior de este calendario. Registre sus pasos, use el código QR al final del mes y sea un ganador.

|  Septiembre, 2024  | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|--|
| Actividades físicas divertidas en casa! | | | | | | |
| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
| Simon dice: Sea creativo, 1 Simon dice que se pare sobre un pie, agite las manos sobre la cabeza, corra en el lugar, inclínese hacia la derecha. Diviértete y muévete durante 30 minutos con tu familia.  | Feliz Día del Trabajo: 2 Dirígete al parque y disfruta de un picnic saludable con tu familia.  | Practica yoga en posiciones de animal 3 en casa durante 15 minutos con tu familia. Descansa y repite.  | Juego Lily Pads: 4 Extiende al menos 8 puntos de aterrizaje suaves y antideslizantes. Finge ser una rana y salta o salta en cada lugar. ¿Qué tan rápido puedes saltar y brincar durante 15 minutos? Descansa y repite.  | Carrera de limpieza: 5 La carrera de limpieza es la actividad final perfecta del día. Tenga listos contenedores de plástico y dé a todos un tiempo límite para recoger ropa y  | Practica de equilibrio! 6 Coloque almohadas en el piso para hacer un camino para caminar alrededor de la casa, camine el camino de ida y vuelta 5 veces.  | Da un largo paseo por un mercado de agricultores y encuentra tres frutas y verduras diferentes que te gusten.  |
| Feliz día de los abuelos: 8 Disfruta haciendo actividad física con tus abuelos. Salgan a caminar o jueguen juntos.  | Fiesta de baile: 9 Pon tu canción favorita y baila.  | Merienda Saludable y Caminata: 10 Después de la escuela, disfrute de manzanas en rodajas, zanahorias pequeñas y agua mientras camina afuera.  | Juega a Rabbits and Roos: 11 Da pequeños saltos rápidos como un conejo y grandes saltos lentos como un canguro por toda la casa durante quince minutos. Luego salta, salta y recoge tus juguetes y ropa.  | Haz un salto con cada letra del alfabeto. 12 ¿Puedes hacerlo al revés? Descansa y repite contando hasta 100 y luego hacia atrás. Pide ayuda y sigue adelante.  | Patealo! 13 Haga una portería con dos conos o zapatos, marque un lugar a 3 o 4 pies de distancia de la portería e intente anotar pateando el balón hacia la portería. Intenta hacer 20 goles!  | Dirígete al porqué y enséñale a tu familia cómo usar tu disco volador HSHL.  |
| Utilice su podómetro para seguir sus pasos en el supermercado o en otro lugar. 15  | Desafíos de pelota de playa: 16 Usando una pelota de playa o un globo grande, lanza, rebota, pasa con el pecho y patea la pelota hacia tu pareja. Repite estos desafíos 5 veces.  | Juega al escondite con miembros de la familia, escondete al menos 5 veces. 17  | ¡Lanza y atrapa! 18 Tome un compañero y parece a unos metros de distancia, practique lanzar y atrapar una pelota suave entre sí, 20 veces cada uno.  | Contrarreloj: 19 Configurar un cronómetro durante 10 minutos, salta, brinca y galopa en la casa mientras limpias los juguetes en el piso. ¿Cuántos juguetes recogiste en 10 minutos?  | Invita a un amigo a una caminata de 30 minutos con tu familia y tus mascotas. No olvides tu podómetro para contar tus pasos. 20  | Movin and Groovin': 21 Toca tus tres canciones favoritas y organiza una fiesta de baile congelado, cuando la música se detiene, ¡ite congela!  |
| Primer día de otoño: 22 Recoge tantas hojas caídas de colores como puedas y celebra el último día del verano.  | Juega, sigue al líder con tu familia, asegúrate de que todos tengan un turno para ser el líder. Juega durante 30 minutos. 23  | Juguemos boliche en casa: 24 Usa 5-10 botellas de plástico y la paleta blanda para preparar los bolos, tienes 2 intentos para derrumbar todas las botellas, repite 10 veces. Ten cuenta tus copas derrumbadas para llevar la puntuación.  | Muévete como un Animal: 25 Camina como un T-Rex, galopa como un caballo, brinca como un conejo, gatea como un oso por 10 minutos, ¿con qué otros animales puedes moverte?  | Juega a la mancha con tu familia o amigos, usa tu podómetro para ver cuántos pasos diste mientras corrias. 26  | Globos: 27 Pregúntale a mamá que infle globos y observa por cuanto tiempo pueden flotar. Haz desafío con otros en el juego.  | Aplaudir y atrapar: 28 Lanza una pelota suave, aplaude dos veces y atrapa. Lanza la pelota más alto para conseguir más aplausos. Practica 10 veces. ¿Cuál fue el mayor número de aplausos que pudiste recibir?  |
| Tomate 15 minutos para estirar brazos y piernas con tu familia por la mañana. 29  | Equilibrar: 30 Equilibrar una pelota en tu cabeza durante 10 segundos. Descansa y repite 10 veces. Cuánto tiempo puedes equilibrar la pelota después de  | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA- SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.</p> | | | | |

Su desafío mensual de pasos con podómetro Walking for Heart se encuentra en la parte posterior de este calendario. Registre sus pasos, use el código QR al final del mes y sea un ganador.



Octubre, 2024



Actividades físicas divertidas en casa!

| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|---|---|--|--|---|--|--|
| <p>BUEN ALIMENTO BUEN MOVIMIENTO</p> | | <p>Congelar: Camina, corre, galopa y salta en línea recta hacia cada esquina, congelándote cuando la música se detiene. Reproduce 4 canciones.</p> | <p>Baloncesto de interior: Forma pares de calcetines y usa el cesto de la ropa sucia como aro. Intente tomar fotografías de cerca, de lejos, con una mano, y al estilo abuela. Juega hasta que alguien llegue a 20 puntos.</p> | <p>Salta sobre el río: Crea un río con curvas usando dos líneas de tiza o cinta adhesiva. Salta sobre la porción más pequeña del río y avanza lentamente hasta el salto más largo para desafiar tus habilidades.</p> | <p>Carreras de animales: Luego elige el animal con el que competirás, como una rana, un pingüino, un perro, un lagarto o un pájaro. Corre como diferentes animales y mira qué animales son los más rápidos.</p> | <p>Da un largo paseo por un mercado de agricultores y encuentra tres frutas y verduras diferentes que te gusten. Cuenta tus pasos.</p> |
| <p>Búsqueda del tesoro: haga una lista de verificación usando imágenes o palabras simples con elementos que pueda encontrar en la casa, como: un libro, cuatro sillas, un zapato negro, un zapato blanco. Intenta encontrar todo lo que hay en tu lista.</p> | <p>Globos: pregúntale a mamá que infle globos y observa por cuanto tiempo pueden flotar. Haz desafío con otros en el juego.</p> | <p>Saltar: en un espacio abierto, desafía a tu familia a saltar de diferentes maneras. Pies que apenas se levantan del suelo, rodillas altas, rápido y lento. Mira quién tiene las mejores habilidades para saltar.</p> | <p>Pista de carreras: reproduce música mientras corres de un lado a otro. Utilice comandos como girar, reducir la velocidad, detenerse, acelerar. Congela cuando la música se detiene. Repite durante 3 canciones.</p> | <p>Pelota de playa de pareja: Desafíos: Agarra a un familiar o amigo, usando una pelota de playa o un globo grande, lanza, rebota, pasa con el pecho y patear la pelota hacia tu compañero. Repite estos desafíos 5 veces.</p> | <p>Lanzar y luego ir: tome una pelota pequeña y suave y vea qué tan lejos puede lanzarla. Corre, galopa o salta para recoger tu pelota. Repite 10 veces, ¿cuál lanzamiento fue el más lejano?</p> | <p>Dirígete al parque y juega en el patio de recreo durante 30 minutos.</p> |
| <p>Utilice su podómetro para seguir sus pasos en el supermercado o en otro lugar.</p> | <p>Sillas musicales: Reproduzca música y camine, salte o galope alrededor de las sillas, cuando la música pare busque una silla. Sin silla significa que estás fuera y debes hacer saltos. Retire una silla y repita hasta que haya un ganador. Juega 3 veces.</p> | <p>Merienda Saludable y Caminata: Después de la escuela, disfrute de manzanas en rodajas, zanahorias pequeñas y agua mientras camina afuera.</p> | <p>Luz Roja Luz Verde: Cuando se llama luz verde corres, cuando se llama luz amarilla caminas, cuando se llama luz verde roja te congelas. Quién puede llegar primero a la meta y repetir.</p> | <p>Tomate 15 minutos para estirar brazos y piernas con tu familia por la mañana.</p> | <p>Rayuela: Usando cinta adhesiva o tiza dentro o fuera, cree cuadros en el patrón 1,2,1,2,1. Salto con un pie en una caja y usando dos pies en las dos cajas. Quién puede hacerlo más rápido, repite 10 veces.</p> | <p>Dirígete al parque y enséñale a tu familia cómo usar tu disco volador HSHL.</p> |
| <p>Realiza una caminata de 30 minutos con tu familia y mascotas por el parque. No olvides tu podómetro para contar tus pasos.</p> | <p>Juega a la mancha con tu familia o amigos, usa tu podómetro para ver cuántos pasos diste mientras corrías.</p> | <p>Carrera de obstáculos: salta a través de aros de hula en el suelo, gatea a través de un túnel de cajas y salta entre zapatos, ¡las opciones para tus estaciones de carrera de obstáculos son infinitas!</p> | <p>Atrapar nieve: Coloque bolas de nieve de papel arrugadas en el medio de una hoja. Levante las esquinas de la hoja y arroje el papel nieve al aire. Vea quién puede recoger o atrapar la mayor cantidad de nieve. Repite 5 veces.</p> | <p>Juega al escondite con miembros de la familia, escondete al menos 5 veces.</p> | <p>Carrera de limpieza: La carrera de limpieza es la actividad final perfecta del día. Tenga listos contenedores de plástico y dé a todos un tiempo límite para recoger ropa y juguetes.</p> | <p>Dirígete al parque y planifica un picnic saludable con tu familia.</p> |
| <p>Ve afuera: salta, galopa, camina hacia atrás, y corre con un amigo o familiar. Mira quién es el más rápido. A ver si todos pueden ganar.</p> | <p>Transporte de cangrejo: Equilibra una pequeña pelota sobre tu barriga mientras caminas como un cangrejo, cuánto tiempo puedes mantenerla en equilibrio. Correr a tu familia de un lugar a otro sin dejar caer la pelota.</p> | <p>Aplaudir y atrapar: lanza una pelota suave, aplaude dos veces y atrapa. Lanza la pelota más alto para conseguir más aplausos. Practica 10 veces. ¿Cuál fue el mayor número de aplausos que pudiste recibir?</p> | <p>En su marca: Haz 3 líneas, camina desde el principio hasta el medio y luego salta desde el medio hasta el final. Vuelve al principio, juega 5 veces saltando, corriendo y saltando a cada línea.</p> | <p>¡Feliz Halloween! Vístete elegante y da un largo paseo por tu barrio con tu familia. Deténgase en 20 casas para recoger golosinas.</p> | <p>Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA-SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.</p> | |

Su desafío mensual de pasos con podómetro Walking for Heart se encuentra en la parte posterior de este calendario. Registre sus pasos, use el código QR al final del mes y sea un ganador.



Noviembre, 2024



Actividades físicas divertidas en casa!

| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|--------|--------|---------|-----------|----------|--------|----------|
|--------|--------|---------|-----------|----------|--------|----------|



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA- SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Juega, sigue al líder con tu familia, asegúrate de que todos tengan un turno para ser el líder. Juega durante 30 minutos.



¡Feliz día de los Muertos! Reunimos en familia para recordar a quienes ya no están con nosotros. Ayude en la cocina a preparar sus comidas



Practica yoga en posiciones de animal en casa durante 15 minutos con tu familia. Descansa y repite.



Juguemos boliche en casa: Usa 5-10 botellas de plástico y la paleta blanda para preparar los bolos, tienes 2 intentos para derrumbar todas las botellas, repite 10 veces. Ten cuenta tus copas derrumbadas para llevar la puntuación.

Lanzar y luego ir: tome una pelota pequeña y suave y vea qué tan lejos puede lanzarla. Corre, galopa o salta para recoger tu pelota. Repite 10 veces, ¿cuál lanzamiento fue el más lejano?

Juegue Lily Pads: extiende al menos 8 puntos de aterrizaje suaves y antideslizantes. Finge ser una rana y salta o salta en cada lugar. ¿Qué tan rápido puedes saltar y brincar durante 15 minutos? Descansa y repite.



Transporte de cangrejo: Equilibra una pequeña pelota sobre tu barriga mientras caminas como un cangrejo, cuánto tiempo puedes mantenerla en equilibrio. Correr a tu familia de un lugar a otro sin dejar caer la pelota.



Patealo! Haga una portería con dos conos o zapatos, marque un lugar a 3 o 4 pies de distancia de la portería e intente anotar pateando el balón hacia la portería. Intenta hacer 20 goles!

Da un largo paseo por un mercado de agricultores y encuentra tres frutas y verduras diferentes que te gusten. Cuenta tus pasos.



Fiesta de baile: Pon tu canción favorita y baila.



¡Feliz Día de los Veteranos! Dirígete al parque con tu familia para disfrutar de un picnic saludable y mantenerte activo.



Simon dice: Sea creativo, Simon dice que se pare sobre un pie, agite las manos sobre la cabeza, corra en el lugar, inclínese hacia la derecha. Diviértete y muévete durante 30 minutos con tu familia.

Haz un salto con cada letra del alfabeto. ¿Puedes hacerlo al revés? Descansa y repite contando hasta 100 y luego hacia atrás. Pide ayuda y sigue adelante.



Muévete como un Animal: camina como un T-Rex, galopa como un caballo, brinca como un conejo, gatea como un oso por 10 minutos, ¿con qué otros animales puedes moverte?

Baloncesto de interior: Forma pares de calcetines y usa el cesto de la ropa sucia como aro. Intente tomar fotografías de cerca, de lejos, con una mano, y al estilo abuela. Juega hasta que alguien llegue a 20 puntos.

Practica de equilibrio! Coloque almohadas en el piso para hacer un camino para caminar alrededor de la casa, camine el camino de ida y vuelta 5 veces.



Invita a un amigo a una caminata de 30 minutos con tu familia y tus mascotas. No olvides tu podómetro para contar tus pasos.



¡Lanza y atrapa! Tome un compañero y parece a unos metros de distancia, practique lanzar y atrapar una pelota suave entre sí, 20 veces cada uno.



Tome un refrigerio saludable después de la escuela, pruebe con manzanas en rodajas o zanahorias pequeñas y una botella de agua. Ahora es el momento de dar un paseo rápido al aire libre.

Juega a Rabbits and Roos: da pequeños saltos rápidos como un conejo y grandes saltos lentos como un canguro por toda la casa durante quince minutos. Luego salta, salta y recoge tus juguetes y ropa.

Globos: pregúntale a mamá que infle globos y observa por cuanto tiempo pueden flotar. Haz desafío con otros en el juego.



Luz Roja Luz Verde: Cuando se llama luz verde corres, cuando se llama luz amarilla caminas, cuando se llama luz verde roja te congelas. Quién puede llegar primero a la meta y repetir.

Dirígete al parque y juega en el patio de recreo durante 30 minutos.



Pista de carreras: reproduce música mientras corres de un lado a otro. Utilice comandos como girar, reducir la velocidad, detenerse, acelerar. Congela cuando la música se detiene. Repita durante 3 canciones.



Equilibrar: Equilibrar una pelota en tu cabeza durante 10 segundos. Descansa y repite 10 veces. Cuánto tiempo puedes equilibrar la pelota después de tu práctica.

Sillas musicales: Reproduzca música y camine, salte o galope alrededor de las sillas, cuando la música pare busque una silla. Sin silla significa que estás fuera y debes hacer saltos. Retire una silla y repita hasta que haya un ganador. Juega 3 veces.

Rayuela: Usando cinta adhesiva o tiza dentro o fuera, cree cuadros en el patrón 1,2,1,2,1. Salto con un pie en una caja y usando dos pies en las dos cajas. Quién puede hacerlo más rápido, repite 10 veces.

¡Feliz día de acción de gracias! Prepare una comida saludable para que toda la familia la comparta y díganse unos a otros por qué están agradecidos.



Contrarreloj: Configurar un cronómetro durante 10 minutos, salta, brinca y galopa en la casa mientras limpias los juguetes en el piso. ¿Cuántos juguetes recogiste en 10 minutos?

Movin and Groovin': toca tus tres canciones favoritas y organiza una fiesta de baile congelado, cuando la música se detiene, ¡te congelas!





















Su desafío mensual de pasos con podómetro Walking for Heart se encuentra en la parte posterior de este calendario. Registre sus pasos, use el código QR al final del mes y sea un ganador.




Diciembre, 2024




Actividades físicas divertidas en casa!

| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---|--|---|---|--|---|--|
| <p>Simon dice: Sea creativo, ¹ Simon dice que se pare sobre un pie, agite las manos sobre la cabeza, corra en el lugar, inclínese hacia la derecha. Diviértete y muévete durante 30 minutos con tu familia.</p> | <p>Salta sobre el río: Crea un río ² con curvas usando dos líneas de tiza o cinta adhesiva. Salta sobre la porción más pequeña del río y avanza lentamente hasta el salto más largo para desafiar tus habilidades.</p> | <p>Practica yoga en posiciones de animal en casa durante 15 minutos con tu familia. Descansa y repite.</p>  | <p>Juegue Lily Pads: ⁴ Extienda al menos 8 puntos de aterrizaje suaves y antideslizantes. Finge ser una rana y salta o salta en cada lugar. ¿Qué tan rápido puedes saltar y brincar durante 15 minutos? Descansa y repite.</p> | <p>Carrera de limpieza: ⁵ La carrera de limpieza es la actividad final perfecta del día. Tenga listos contenedores de plástico y dé a todos un tiempo límite para recoger ropa y</p>  | <p>Practica de equilibrio! ⁶ Coloque almohadas en el piso para hacer un camino para caminar alrededor de la casa, camine el camino de ida y vuelta 5 veces.</p>  | <p>Da un largo paseo por un ⁷ mercado de agricultores y encuentra tres frutas y verduras diferentes que te gusten.</p>  |
| <p>Luz Roja Luz Verde: ⁸ Cuando se llama luz verde corres, cuando se llama luz amarilla caminas, cuando se llama luz verde roja te congelas. Quién puede llegar primero a la meta y repetir.</p> | <p>Fiesta de baile: ⁹ Pon tu canción favorita y baila.</p>  | <p>Merienda Saludable y Caminata: ¹⁰ Después de la escuela, disfrute de manzanas en rodajas, zanahorias pequeñas y agua mientras camina afuera.</p>  | <p>Juega a Rabbits and Roos: ¹¹ Da pequeños saltos rápidos como un conejo y grandes saltos lentos como un canguro por toda la casa durante quince minutos. Luego salta, salta y recoge tus juguetes y ropa.</p> | <p>Haz un salto con cada letra ¹² del alfabeto. ¿Puedes hacerlo al revés? Descansa y repite cContando hasta 100 y luego hacia atrás. Pide ayuda y sigue adelante.</p>  | <p>Patealo! ¹³ Haga una portería con dos conos o zapatos, marque un lugar a 3 o 4 pies de distancia de la portería e intente anotar pateando el balón hacia la portería. Intenta hacer 20 goles!</p> | <p>Dirígete al porqué y ¹⁴ enséñale a tu familia cómo usar tu disco volador HSHL.</p>  |
| <p>Utilice su podómetro para ¹⁵ seguir sus pasos en el supermercado o en otro lugar.</p>  | <p>Desafíos de pelota de playa: ¹⁶ Usando una pelota de playa o un globo grande, lanza, rebota, pasa con el pecho y patea la pelota hacia tu pareja. Repite estos desafíos 5 veces.</p> | <p>Juega al escondite con ¹⁷ miembros de la familia, escondite al menos 5 veces.</p>  | <p>¡Lanza y atrapa! ¹⁸ Tome un compañero y parece a unos metros de distancia, practique lanzar y atrapar una pelota suave entre sí, 20 veces cada uno.</p>  | <p>Contrarreloj: ¹⁹ Configurar un cronómetro durante 10 minutos, salta, brinca y galopa en la casa mientras limpias los juguetes en el piso. ¿Cuántos juguetes recogiste en 10 minutos?</p> | <p>Invita a un amigo a una ²⁰ caminata de 30 minutos con tu familia y tus mascotas. No olvides tu podómetro para contar tus pasos.</p>  | <p>Movin and Groovin': ²¹ Toca tus tres canciones favoritas y organiza una fiesta de baile congelado, cuando la música se detiene, ¡te congelas!</p>  |
| <p>Muévete como un Animal: ²² Camina como un T-Rex, galopa como un caballo, brinca como un conejo, gatea como un oso por 10 minutos, ¿con qué otros animales puedes moverte?</p> | <p>Juega, sigue al líder con ²³ tu familia, asegúrate de que todos tengan un turno para ser el líder. Juega durante 30 minutos.</p>  | <p>Juguemos boliche en casa: ²⁴ Usa 5-10 botellas de plástico y la paleta blanda para preparar los bolos, tienes 2 intentos para derrumbar todas las botellas, repite 10 veces. Ten cuenta tus copas derrumbadas para llevar la puntuación.</p>  | <p>¡Feliz navidad! Da un paseo ²⁵ de 30 minutos por tu vecindario para ver todas las luces navideñas.</p>  | <p>Juega a la mancha con tu ²⁶ familia o amigos, usa tu podómetro para ver cuántos pasos diste mientras corrias.</p>  | <p>Globos: ²⁷ Pregúntale a mamá que infle globos y observa por cuanto tiempo pueden flotar. Haz desafío con otros en el juego.</p>  | <p>Aplaudir y atrapar: ²⁸ Lanza una pelota suave, aplaude dos veces y atrapa. Lanza la pelota más alto para conseguir más aplausos. Practica 10 veces. ¿Cuál fue el mayor número de aplausos que pudiste recibir?</p> |


Tomate 15 minutos para ²⁹ estirar brazos y piernas con tu familia por la mañana.






Equilibrar: ³⁰ Equilibrar una pelota en tu cabeza durante 10 segundos. Descansa y repite 10 veces. Cuánto tiempo puedes equilibrar la pelota después de



¡Feliz víspera de Año Nuevo! ³¹ Termina bien el año dando un paseo con tu familia y comiendo una cena saludable.



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA-SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.




















Su desafío mensual de pasos con podómetro Walking for Heart se encuentra en la parte posterior de este calendario. Registre sus pasos, use el código QR al final del mes y sea un ganador.



Enero, 2025



Actividades físicas divertidas en casa!

| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---|---|--|--|---|---|--|
|  <p>Head Start to Healthy Lifestyles</p> <p>Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA- SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.</p> |  <p>SNAP Supplemental Nutrition Assistance Program Alimentos Saludables a Su Alcance</p> |  <p>BUENA ALIMENTACIÓN BUENA MOVIMIENTO</p> | <p>¡Feliz año nuevo! Establezca sus objetivos de acondicionamiento físico para el nuevo año en familia. ¡Intenta realizar un seguimiento de tus pasos en la parte posterior de este calendario para el año!</p>  <p>Happy New Year!</p> | <p>Aplaudir y atrapar: lanza una pelota suave, aplaude dos veces y atrapa. Lanza la pelota más alto para conseguir más aplausos. Practica 10 veces. ¿Cuál fue el mayor número de aplausos que pudiste recibir?</p> | <p>Juega, sigue al líder con tu familia, asegúrate de que todos tengan un turno para ser el líder.</p>  | <p>Freeze Walk: crea un espacio cuadrado con un objeto marcando cada una de las cuatro esquinas. Camina, corre, galopa y salta en línea recta hacia cada esquina, congelándote cuando la música se detiene. Reproduce 3 canciones.</p> |
| <p>Fiesta de baile- Pon tu canción favorita y baila hasta que termine la noche.</p>  | <p>¡Tira y luego ve! Use un objeto para marcar un lugar desde donde lanzar, párese detrás del lugar, tome una pequeña pelota suave y vea qué tan lejos puede lanzarla. Corre, galopa o salta para recoger la pelota y llevarla al punto de partida. Repite 10 veces, ¿cuál</p> | <p>Practica de equilibrio! Coloque almohadas en el piso para hacer un camino para caminar alrededor de la casa, camine el camino de ida y vuelta 5 veces.</p>  | <p>Invita a un amigo a una caminata de 30 minutos con tu familia y tus mascotas. No olvides tu podómetro para contar tus pasos.</p>  | <p>¡Saltar! En un espacio abierto, desafíe a su familia a saltar de diferentes maneras. Pies que apenas se levantan del suelo, rodillas altas, rápido y lento. Mira quién tiene las mejores habilidades para saltar.</p> | <p>Tomate 15 minutos para estirar brazos y piernas con tu familia por la mañana.</p>  | <p>Da un largo paseo por un mercado de agricultores y encuentra tres frutas y verduras diferentes que te gusten.</p>  |
| <p>Ve afuera: salta, galopa, camina hacia atrás, y corre con un amigo o familiar. Mira quién es el más rápido. A ver si todos pueden ganar.</p>  | <p>Rayuela: usando cinta adhesiva o tiza dentro o fuera, cree cuadros en el patrón 1,2,1,2,1. Practicando tus habilidades de salto, saltando con un pie en un cuadrado y usando dos pies en las dos cajas. Mira quién puede hacerlo más rápido, repite 10</p> | <p>Patealo! Haga una portería con dos conos o zapatos, marque un lugar a 3 o 4 pies de distancia de la portería e intente anotar pateando el balón hacia la portería. Intenta hacer 20 goles!</p>  | <p>En su marca: Haz 3 líneas, camina desde el principio hasta el medio y luego salta desde el medio hasta el final. Vuelve al principio, juega 5 veces saltando, corriendo y saltando a cada línea.</p> | <p>Juega a Rabbits and Rose: toma pequeños saltos rápidos como un conejo y saltos grandes lentos como un canguro por toda la casa durante 10 minutos. Al final, recoge tus juguetes mientras esperas y saltas.</p> | <p>Transporte de cangrejo: equilibra una pequeña pelota sobre tu barriga mientras caminas como un cangrejo, mira cuánto tiempo puedes mantenerla en equilibrio. Intenta hacer correr a tu familia de un lugar a otro sin dejar caer la pelota.</p> | <p>Dirígete al parque y planifica un picnic saludable con tu familia.</p>  |
| <p>Movin and Groovin': toca tus tres canciones favoritas y organiza una fiesta de baile congelado, cuando la música se detiene, ¡te congelas!</p>  | <p>Atrapar nieve: en un espacio abierto, coloque una sábana en el suelo y coloque bolas de nieve de papel arrugadas en el medio de la sábana. Levante las esquinas de la hoja y arroje el papel nieve al aire. Vea quién puede recoger o atrapar la mayor cantidad de nieve.</p> | <p>Juega "Simón Dice", con tu familia. Sé creativo, Simón dice que te pares con un pie, agita las manos sobre la cabeza, corre en su lugar, inclínate hacia la derecha. Diviértete y muévete.</p>  | <p>Carreras de animales: crea una línea de salida y de llegada y luego elige el animal con el que competirás, como una rana, un pingüino, un perro, un lagarto o un pájaro. Corre como diferentes animales y mira qué animales son los</p> | <p>Luz Roja Luz Verde: En un espacio abierto dentro o fuera marcar una línea de salida y meta. Cuando se llama luz verde corre, cuando se llama luz amarilla caminas, cuando se llama luz verde roja te congelas. Mira quién puede llegar primero a la meta y</p> | <p>Juega a la mancha con tu familia o amigos, usa tu podómetro para ver cuántos pasos diste mientras corrías.</p>  | <p>Practica yoga en posiciones de animal en casa durante 15 minutos con tu familia.</p>  |
| <p>Desafíos de pelota de playa en pareja: agarra a un familiar o amigo, usando una pelota de playa o un globo grande, lanza, rebota, pasa con el pecho y pateas la pelota hacia tu pareja. Repite estos desafíos 5 veces.</p> | <p>Baloncesto de interior: forma pares de calcetines para hacer pelotas y usa el cesto de la ropa sucia como aro. Intenta tomar fotografías de cerca, de lejos, con una mano, al estilo abuela y a sus espaldas. Los tiros cercanos son 1 punto, los tiros lejanos son 2 puntos, juega hasta que alguien llegue a 20 puntos.</p> | <p>Utilice su podómetro para seguir sus pasos en el supermercado o en otro lugar.</p>  | <p>Pista de carreras: reproduce música mientras corres de un lado a otro. Utilice comandos como girar, reducir la velocidad, detenerse, acelerar. Congela cuando la música se detiene. Repita durante 3 canciones.</p> | <p>Sillas musicales: Reproduzca música y camine, salte o galope alrededor de las sillas, cuando la música pare busque una silla. Sin silla significa que estás fuera y debes hacer saltos. Retire una silla y repita hasta que haya un ganador. Juega 3 veces.</p> | <p>Juega a Lily pads, extiende al menos 8 puntos de aterrizaje, puedes usar cintas de colores, almohadas o animales de peluche. Finge ser una rana y salta en cada lugar.</p>  | |




















Su desafío mensual de pasos con podómetro Walking for Heart se encuentra en la parte posterior de este calendario. Registre sus pasos, use el código QR al final del mes y sea un ganador.



Febrero, 2025



Actividades físicas divertidas en casa

| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---|--|---|---|--|--|--|
|    <p>Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA- SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.</p> | | | | | | |
| <p>Practica yoga en posiciones de animal en casa durante 15 minutos con tu familia. Descansa y repite.</p>  | <p>Juego Lily Pads: extiende al menos 8 puntos de aterrizaje suaves y antideslizantes. Finge ser una rana y salta o salta en cada lugar. ¿Qué tan rápido puedes saltar y brincar durante 15 minutos? Descansa y repite.</p> | <p>Juega a la mancha con tu familia o amigos, usa tu podómetro para ver cuántos pasos diste mientras corrias.</p>  | <p>Aplaudir y atrapar: lanza una pelota suave, aplaude dos veces y atrapa. Lanza la pelota más alto para conseguir más aplausos. Practica 10 veces. ¿Cuál fue el mayor número de aplausos que pudiste recibir?</p> | <p>Congelar: Camina, corre, galopa y salta en línea recta hacia cada esquina, congelándote cuando la música se detiene. Reproduce 4 canciones.</p>  | <p>Juguemos boliche en casa: Usa 5-10 botellas de plástico y la paleta blanda para preparar los bolos, tienes 2 intentos para derrumbar todas las botellas, repite 10 veces. Ten cuenta tus copas derrumbadas para llevar la puntuación.</p> | <p>Da un largo paseo por un mercado de agricultores y encuentra tres frutas y verduras diferentes que te gusten. Cuenta tus pasos.</p>  |
| <p>Juega, sigue al líder con tu familia, asegúrate de que todos tengan un turno para ser el líder. Juega durante 30 minutos.</p>  | <p>Juega a Rabbits and Roos: da pequeños saltos rápidos como un conejo y grandes saltos lentos como un canguro por toda la casa durante quince minutos. Luego salta, salta y recoge tus juguetes y ropa.</p> | <p>Globos: pregúntale a mamá que infle globos y observa por cuanto tiempo pueden flotar. Haz desafío con otros en el juego.</p>  | <p>Contrarreloj: Configurar un cronómetro durante 10 minutos, salta, brinca y galopa en la casa mientras limpias los juguetes en el piso. ¿Cuántos juguetes recogiste en 10 minutos?</p> | <p>Dirígete al parque y juega en el patio de recreo durante 30 minutos.</p>  | <p>¡Feliz día de San Valentín! Dale tu amor a tus amigos y familiares dándoles unas fresas saludables. ¿No parecen corazones?</p>  | <p>Dirigete al porqué y enséñale a tu familia cómo usar tu disco volador HSHL.</p>  |
| <p>Movin and Groovin': toca tus tres canciones favoritas y organiza una fiesta de baile congelado, cuando la música se detiene, ¡te congelas!</p> | <p>Tome un refrigerio saludable después de la escuela, pruebe con manzanas en rodajas o zanahorias pequeñas y una botella de agua. Ahora es el momento de dar un paseo rápido al aire libre.</p>  | <p>Haz un salto con cada letra del alfabeto. ¿Puedes hacerlo al revés? Descansa y repite contando hasta 100 y luego hacia atrás. Pide ayuda y sigue adelante.</p>  | <p>Patealo! Haga una portería con dos conos o zapatos, marque un lugar a 3 o 4 pies de distancia de la portería e intente anotar pateando el balón hacia la portería. Intenta hacer 20 goles!</p> | <p>Equilibrar: Equilibrar una pelota en tu cabeza durante 10 segundos. Descansa y repite 10 veces. Cuánto tiempo puedes equilibrar la pelota después de</p>  | <p>Muévete como un Animal: camina como un T-Rex, galopa como un caballo, brinca como un conejo, gatea como un oso por 10 minutos, ¿con qué otros animales puedes moverte?</p>  | <p>Juega al escondite con miembros de la familia, escondete al menos 5 veces.</p> |
| <p>Ve afuera y salta, salta, galopa, camina hacia atrás, y corre con un amigo o familiar. Mira quién es el más rápido. A ver si todos pueden ganar.</p>  | <p>Practica de equilibrio! Coloque almohadas en el piso para hacer un camino para caminar alrededor de la casa, camine el camino de ida y vuelta 5 veces.</p> | <p>Tomate 15 minutos para estirar brazos y piernas con tu familia por la mañana.</p>  | <p>¡Lanza y atrapa! Tome un compañero y parece a unos metros de distancia, practique lanzar y atrapar una pelota suave entre sí, 20 veces cada uno.</p>  | <p>Pista de carreras: reproduce música mientras corres de un lado a otro. Utilice comandos como girar, reducir la velocidad, detenerse, acelerar. Congela cuando la música se detiene. Repita durante 3 canciones.</p> | <p>Saltar: En un espacio abierto, desafíe a su familia a saltar de diferentes maneras. Pies que apenas se levantan del suelo, rodillas altas, rápido y lento. Mira quién tiene las mejores habilidades para saltar.</p> | |