



MARZO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ACTIVIDADES MOTRICES PARA ESTAR EN FORMA					1. Baile libre con música	2. Circuito de obstáculos suaves
3. Juego de lanzar y atrapar pelotas blandas	4. Caminata de animales (imitar movimientos de animales)	5. Juegos de equilibrio con cojines	6. Burbujas para perseguir y explotar	7. Carrera de sacos con almohadas	8. Yoga infantil con posturas simples	9. Construir torres con bloques grandes
10. Saltar en charcos de agua (o simulados)	11. Globo al aire (mantener un globo en el aire)	12. Slalom entre conos o botellas plásticas	13. Juego de la silla musical	14. Túnel de gateo (con cajas o mantas)	15. Hacer burbujas grandes y perseguirlas	16. Caminar en línea recta marcada en el suelo
17. Juego de "Simon dice" con movimientos básicos	18. Rodar pelotas grandes con diferentes partes del cuerpo	19. Juego de sombras con lámpara y movimientos	20. Pintura de pies (caminar sobre papel con pintura)	21. Crear música con instrumentos simples	22. Saltar sobre aros en el suelo	23. Montar y desmontar objetos grandes de juguete
24. Ejercicios de estiramiento al estilo de animales	25. Carrera de obstáculos con túneles y aros	26. Juego de bolos con botellas recicladas	27. Danza de cintas o pañuelos al aire	28. Construir y derribar castillos de almohadas	29. Imitación de movimientos de diferentes deportes	30. Juego de "El piso es lava" con cojines
31. Hacer una carrera de sacos en la calle						

