



Actividades Físicas Grados K-5

Conceptos de movimiento & Conocimiento de actividad física

Por favor complete estas actividades con un hermano/a, padre/madre, guardian, o miembro familiar!

Equilibrar	Parate sobre un pie y manten el equilibrio. Calcula cuanto tiempo puedes mantener el equilibrio, ahora cambia de pie. Calcula cuanto tiempo puedes mantener con ese. Intenta superar tus tiempos! Para un reto adicional trata de pararte en un pie y tocarte el dedo del mismo.
Niveles	Camina como una girafa hacia la cocina. Ahora camina hacia el armario como si fueras un raton. Cuantos diferentes niveles de altura puedes crear?
Caminos	Practica usar diferentes caminos. Camina hacia el dormitorio en zigzag; busca el correo en una linea curva. Cuenta cuantos caminos diferentes puedes usar.
Espacio	Pon una cancion en un parlante, canta una cancion or aplaude. Baila al ritmo del sonido en tu propio espacio.
Velocidad	Corre por el patio, camina de puntitas hacia la sala. Cuantas diferentes velocidades puedes crear?
Conocimiento Fisico	Verifica tu pulso colocando el dedo indice en el lado derecho de tu esofago (traquea/cuello) y siente los latidos de tu corazon. Chequea tu pulso cuando completes estas actividades. Cual actividad hace que tu corazon lata mas rapido?

Nuestra mision es proveer oportunidades que cambien la vida a traves de deportes y actividad fisica a personas ciegas y con discapacidad visual.