



# Semana Saludable



## Equipo:

- ✓ Pizarra blanca y marcadores

**CONSEJO:** *¿No tienen el equipo necesario? En su lugar, utilicen papel y un bolígrafo!*

## ¡Alístense!

**Escriban** y **repasen** la letra de la canción Semana Saludable.

De ser necesario, **revisen** la música de la canción "Los 12 días de Navidad."

## Instrucciones:

¡Los jugadores cantarán la canción de la "Semana Saludable"! Se canta con la música de la canción "Los 12 días de Navidad". Cada día de la semana tiene un movimiento diferente. Cuando canten el nombre del movimiento, completen el movimiento antes de pasar al siguiente verso.

## Letra de la canción "Semana Saludable"

"En el (día de la semana) saludable hice con mis amigos..."

**Lunes:** "un respiro que nos da energía"

**Martes:** "dos desplantes hacia adelante"

**Miércoles:** "tres alcances sobre la cabeza"

**Jueves:** "cuatro patadas hacia adelante"

**Viernes:** "cinco saltos de tijera"

**Sábado:** "seis saltos verticales"

**Domingo:** "siete sentadillas profundas"

## Puntos de Conversación Familiar:

*Conversen y escriban o dibujen sus respuestas en el espacio provisto.*

1. Hoy trabajaron en estirar y mejorar su flexibilidad. ¿Dónde sienten un estiramiento cuando se inclinan para tratar de tocar los dedos de los pies?
2. ¿Cómo estiran el dorso de sus brazos?