

Calendario de Actividades Físicas de Secundaria

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD Mes Nacional del Donante de Sangre Imágenes prestadas de www.forteyoga.com		1 Palabra Clave Al ver la TV cada vez que escuches las palabras clave haz 10 jumping jacks. <u>Palabra clave</u> : nuevo año.	2 Salta la cuerda tan rápido como puedas por 1 minuto. Descansa por 1 minuto. Repite 6-8 veces.	3 Equilibrio Párate en el pie derecho y levanta la pierna izquierda a 90 grados. Toca los pies sin caerte. Repite 10 veces y cambia de lado.	4 Escalón con Salto Salta 50 veces de arriba a abajo en un escalón o banco. Ten cuidado. Descansa si es necesario.	5 4 por 10 10 salto de rana 10 abdominales 10 lagartijas 10 pose de Superman
6 Plancha con platos de cartón Posición de plancha con los pies sobre platos de cartón. Haz 30 de cada uno: -escaladores -abrir y cerrar pies -rodillas al pecho.	7 Planchas comerciales ¿Puedes hacer una plancha por la duración de un comercial?	8 Reto de core Plancha 10 segundos 10 abd cortos 10 abdominales Repite 5 veces sin descansar.	9 Rodillas Altas y Estiramiento Rodillas altas durante 30 segundos y luego se extienden a una parte del cuerpo. Repita el estiramiento de una nueva parte del cuerpo cada vez.	10 Carrera de ida y vuelta Coloca 2 objetos a 10 metros de la partida. Corre a recoger uno por uno.	11 Patinadores Brinca a la derecha con su pie izquierdo detrás de usted con las rodillas dobladas y el cuerpo bajo. Repita el movimiento hacia la izquierda. Completar 10 de descanso y repetirlo	12 Reto en Parejas Siéntate de espaldas a un amigo y entrelacen los brazos. Traten de pararse sin separar los brazos.
13 Pose Sentados adelante plegado Mantenga la posición durante 1-3 minutos de respiración profunda que va más profundamente en la pose. Descansar si es necesario. 	14 DVD de Ejercicios Busca un DVD de ejercicios o busca en internet y hazlo con la familia.	15 Manos y Rodillas Actitud del Balance Mantenga la posición durante 30-60 segundos, cambie de lado y repita. 	16 Salto Largo Elija un punto de partida y saltar lo más lejos que puedas. Intenta 3 veces diferentes para ver qué tan lejos puede ir.	17 Rastreo de Ejercito Colocar boca abajo descansando en sus antebrazos. Arrastrarse a través del cuarto arrastrando su cuerpo como si se está moviendo debajo del alambre de púas.	18 Hacer esto: -Brincar en una pierna 30 veces, cambia de pierna -Tomar 10 pasos de gigante -Camine De rodillas -Haz un baile tonto -Sprint durante 10 segundos	19 Tabata Escaladores por 20 segundos. Descansa por 10 segundos. 8 series.
20 Patadas de Momia Cruza los brazos de derecha a izquierda mientras saltas y pateas los pies de izquierda a derecha. 	21 Cardio & Yoga Haz un ejercicio cardiovascular de tu elección por 5-10 min, luego haz las tres poses de yoga manteniendo cada una por 30 segundos antes de cambiar.	22 El valor de un cuarto ¿Cuánto vale un cuarto? Haz 25: Salticar, Saltar, Levantamientos de Rodillas, Caminar hacia atrás.	23 Los 8 Locos 8 saltos 8 batidos tontas (sólo agitar tan tonto como puedas) 8 rodillas altas 8 saltos de tijera	24 Patinadores Brinca a la derecha con su pie izquierdo detrás de usted con las rodillas dobladas y el cuerpo bajo. Repita el movimiento hacia la izquierda. Completar 10 de descanso y repetirlo.	25 Pose de Estocada Inferior Mantenga la posición durante 30-60 segundos, respirando profundamente. Cambia de pierna y repita. 	26 Los Altos de Estrellas Salta hacia arriba con los brazos y las piernas extendidas como una estrella. Haga 10. Luego descansa y repetir.
27 Plancha con platos de cartón Posición de plancha con los pies sobre platos de cartón. Haz 30 de cada uno: -escaladores -abrir y cerrar pies -rodillas al pecho.	28 Baila, baila Toca tu música favorita en la radio. Baila toda la canción como quieras.	29 Tacitas de Té Pon las manos en el suelo y toca la frente suavemente al suelo mientras equilibras los codos sobre las rodillas.	30 Los Altos de Estrellas Salta hacia arriba con los brazos y las piernas extendidas como una estrella. Haga 10. Luego descansa y repetir.	31 Elevación de Hombros Eleva el hombro izquierdo 10 veces. Repite con el derecho 10 veces.	SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar se acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ser seguido por tramos de enfriamiento que ayudan a reducir el dolor y evitar lesiones.	