

Calendario de Actividades Físicas de Secundaria

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>30 Día de Brazos 20 depresión de tríceps 15 lagartijas 10 lagartijas brazos abiertos 5 lagartijas en diamante</p>	<p>31 Repite tu actividad favorita de este mes y escribe 2-3 metas de actividad física que quieras lograr en 2019. Puede ser un salto de cuerda o correr una distancia sin parar</p>	<p>SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física al día. Cada sesión de actividad física debe terminar con estiramientos de enfriamiento que ayudan a reducir los dolores y a evitar lesiones. ¡Disfruta de los ejercicios!</p>		<p>Celebraciones Nacionales Relativas a la Salud Mes de los Juguetes y Regalos Seguros (prevención de la ceguera) Imágenes prestadas de www.forteyoga.com</p>		<p>1 Lleva un diario de alimentación de todo lo que comas en este mes. Ingiere dulces en moderación.</p>
<p>2 Es la temporada de fiestas. Pide a tus niños que te ayuden a colgar los adornos y luces dentro y fuera de la casa.</p>	<p>3 Círculo de Ejercicios Pide a cada familiar que haga un ejercicio para que los otros lo copien. Hagan 20 reps de cada ejercicios. Varíen los grupos musculares.</p>	<p>4 Jueguen un juego de fútbol americano, baloncesto, tenis de mesa, raqueta o voleibol con tus amigos.</p>	<p>5 Por arriba y por debajo Pasa el balón medicinal o balón de peso similar con un amigo entre las piernas y sobre la cabeza. Hagan 15 y cambien de posición.</p>	<p>6 Sostén los brazos al frente, a los lados y cerca de las orejas por 1 minuto cada uno sin descansar. Si piensas que es fácil, inténtalo.</p>	<p>7 Ejercicios en la escalera de agilidad. Construye una escalera de agilidad con tape o tiza. -Levantamiento de rodillas -Dentro, dentro, fuera, fuera -2 pies en 2, Por encima y 2 pies afuera Repite 5 veces.</p>	<p>8 Entrenamiento de intervalos Trota por 2 min. Camina por 1 min. Corre por 1 min. Camina por 1 min. Repite 5 veces y recuerda estirar para enfriar.</p>
<p>9 Servicio Comunitario Compra un juguete seguro que promueva la forma física como un balón de fútbol o hula hoop. Regálenlo a una familia necesitada u obra de caridad.</p>	<p>10 Gradas Ve a las gradas de tu escuela y trota de arriba a abajo. ¿Cuántas veces puedes hacerlo sin parar? Si no hay gradas usa las escaleras.</p>	<p>11 Día de Brazos 20 depresión de tríceps 15 lagartijas 10 lagartijas brazos abiertos 5 lagartijas en diamante</p>	<p>12 Prende la música y baila en la casa o juega un juego interactivo como Just Dance o Wii Sports!</p>	<p>13 Salta la cuerda tan rápido como puedas por 1 minuto; descansa por 1 minuto. Repite 5 veces.</p>	<p>14 Sostén la posición del Bote 3 veces por 3 segundos. No agarres las piernas. Practica la Pose del Águila del mes pasado también.</p> 	<p>15 Abrígate Sal a caminar de noche con la familia y disfruta de las luces y decoraciones de las fiestas.</p>
<p>16 Toma una lección de forma física en grupo o sigue un video de entrenamiento. Otra opción es hacer escalones con la música por 10 minutos.</p>	<p>17 Competencia de planchas laterales A ver quién de la familia sostiene la plancha lateral por más tiempo. Hagan ambos lados.</p>	<p>18 Pasos a fondo con saltos Eleva los brazos y explota para elevarte. Repite 3 veces por 30 segundos. Trata de batir tu record.</p>	<p>19 Practica todos los saltos de cuerda que te sepas: hacia atrás, con una pierna, tijeras, talón a talón y punta a punta. ¿Los puedes conectar todos?</p>	<p>20 Mira una película de las fiestas con la familia. Trota en el sitio durante los comerciales.</p>	<p>21 Sal a disfrutar del trineo o construir un muñeco de nieve. Si no hay nieve, se creativo e inventa un juego en familia.</p>	<p>22 Cuando salgas a pasear en carro hoy, estacionate tan lejos como puedas de tu destino. Acumula pasos extra.</p>
<p>23 ¿Recuerdas la pose del Perro Boca Abajo de Septiembre? La pose del Delfín es igual excepto que se hace sobre los antebrazos. Sostenla por 10 segundos.</p> 	<p>24 Ejercicios en cuadrado Corre al frente, de lado, de espaldas y de lado por 15 yardas cada vez para formar un cuadrado Hazlo tan rápido como puedas en 1 minuto. Repite 5 veces.</p>	<p>25 Deslízate por 4 pasos a la derecha y haz sentadilla; hacia la izquierda y sentadilla. Haz 3 series de 10 reps. Mantente bajo en los deslizamientos con los pies separados durante la sentadilla.</p>	<p>26 Mantente durante Cien Boca arriba, eleva ligeramente los hombros y las piernas. Bombea los brazos vigorosamente en un rango de 6 pulgadas. Haz 100 repeticiones 2 veces.</p>	<p>27 Organiza carreras de velocidad con tus amigos y parientes en la pista de la escuela. ¿Quién es el más rápido? Hagan estiramientos para enfriar al finalizar.</p>	<p>28 Lagartijas con Balón de Compresión Haz 10 lagartijas con una mano sobre un balón de compresión. Cambia de manos y repite.</p>	<p>29 Dribla un balón de baloncesto 200 veces con la mano derecha y 200 con la izquierda. Compíte con tus amigos.</p>