




# Calendario de Actividades Físicas de Secundaria

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<b>Celebraciones Nacionales Relativas a la Salud:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>American Diabetes Month</li> <li>Lung Cancer Awareness Month</li> </ul> <b>Demasiados dulces de Halloween?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Comuníquese con la organización <a href="#">Operation Gratitude</a> para enviar dulces a los soldados</li> <li>-Participe en una "<a href="#">recompra de dulces</a>" en su comunidad</li> </ul>		<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>Imágenes prestadas de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a></p>		<b>1 Caminata</b> Camina a diferentes ritmos, corre, saltica, salta en un pie, salta, galopa, brinca y deslízate en diferentes direcciones.	<b>2 Saltos Laterales</b> Párate al lado de un objeto y salta de lado a lado tantas veces como puedas en 1 minuto. Trata de batir tu record.	<b>3 Equilibrio</b> 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.
<b>4 Escaleras</b> Sube corriendo las escaleras de tu casa o apartamento tan rápido como puedas. Baja caminando y repite. Deja un escalón de por medio como reto.	<b>5 Salta la cuerda con música</b> ¿Puedes saltar durante toda la canción sin parar?	<b>6 Pose de Vaca</b> En posición a gatas, mira hacia arriba y lleva la barriga hacia el suelo. 	<b>7 Ejercicios con Naipes</b> Toma un juego de naipes, voltea la carta de arriba. Haz los ejercicios de cada palo y el número. Los reyes valen 15 ♠- jumping jacks ♣- sentadillas ♥- escaladores ♦- tu elección	<b>8 Planchas comerciales</b> ¿Puedes hacer una plancha por la duración de un comercial?	<b>9 Día de Piernas</b> 20 sentadillas 20 pasos a fondo caminando 20 levantamientos de rodillas	<b>10 Pose del Gato</b> En posición a gatas, redondea la espalda hacia el techo mientras miras hacia abajo. 
<b>11 Sentadilla y Arrastrar los pies</b> Da 4 pasos arrastrados a la derecha y haz sentadilla. Repite hacia la izquierda.	<b>12 4 por 10</b> 10 salto de rana 10 abdominales 10 lagartijas 10 pose de Superman	<b>13</b> ¿Cuántas veces puedes correr alrededor de la casa sin parar? Mide tu pulso al terminar.	<b>14 Lanzamiento por debajo hacia un blanco.</b> Usa una cesta vacía y practica lanzando un objeto pequeño por debajo. Da un paso atrás cada vez que encestes.	<b>15 Globo en el Aire</b> Infla un globo. ¿Puedes mantenerlo en el aire? Para mayor dificultad agrega otro globo. Hazlo con un compañero.	<b>16 Salta la cuerda con música</b> ¿Puedes saltar durante toda la canción sin parar?	<b>17 Saltos Laterales</b> Párate al lado de un objeto y salta de lado a lado tantas veces como puedas en 1 minuto. Trata de batir tu record.
<b>18</b> 10 depresión de tríceps 15 estiramiento sentado piernas en V 20 abdominales 25 saltos de cuerda	<b>19 Pose de Gato y Vaca</b> Haz la pose del gato seguida de la vaca. 	<b>20 Bicicletas</b> Boca arriba, mueve las piernas como si montaras bicicleta para fortalecer los músculos del abdomen.	<b>21 A jugar</b> Las escondidas, la mancha, el avión, hula hoop, pogo stick; tú eliges.	<b>22</b> Salta la cuerda tan rápido como puedas por 1 minuto. Descansa por 1 minuto. Repite 6-8 veces	<b>23 Levantamiento de Rodillas y Estiramiento</b> Levantamiento de rodillas por 30 segundos, y estira cualquier parte del cuerpo. Repite con una parte diferente cada vez.	<b>24 Aplaudes y Atrapa</b> Lanza un objeto suave al aire. Aplaudes varias veces antes de atraparlo.
<b>25 Día de Piernas</b> 20 sentadillas 20 pasos a fondo caminando 20 levantamientos de rodillas	<b>26 Carrera de ida y vuelta</b> Coloca 2 objetos a 10 metros de la partida. Corre a recoger uno por uno.	<b>27 Tiro al Blanco</b> Cuelga unos blancos y pégalos con una pelota. Si le pegas da un paso atrás. Sigue moviéndote hacia atrás.	<b>28 Saltos</b> 10 saltos verticales 10 saltos largos 10 saltos laterales.	<b>29 Elevación de Hombros</b> Eleva el hombro izquierdo 10 veces. Repite con el derecho 10 veces.	<b>30 Camina como Cangrejo</b> Camina como cangrejo en la sala. Reúne a tu familia y amigos y hagan una carrera.	