






Calendario de Actividades Físicas de Secundaria

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	
CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD <ul style="list-style-type: none"> Mes Nacional del Corazón Mes Nacional de Salud Dental Infantil Mes de Concientización de la Violencia en las Relaciones de Adolescentes 		<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 www.forteyoga.com</p>		Antes de que empiecen: Mira las actividades del mes. Encierra en un círculo las actividades que mejoran tu resistencia cardiovascular.		1 Desafío de Core Plancha 10 segundos 10 crunches 10 abdominales Repite 5 veces sin descanso.	2 Haz carreras de un extremo de la calle al otro. Haz que un familiar te mida el tiempo.
14 Pose de Sentadilla de yoghi Mantén la pose por 30 segundos y repite. 	4 Parada de manos Practica la parada de manos hoy. ¿Cuánto tiempo la puedes mantener? Usa la pared si te es difícil.	5 Pose de Bote Sostén la pose del Bote 3 veces por 15 segundos. 	6 Esgrima de pies En pareja, pongan sus manos en los hombros del otro. Traten de tocar los pies del otro con sus pies, sin dejarse tocarse los propios.	7 Jab, Jab, Cruce Jab dos veces con el puño derecho y golpe cruzado con la izquierda. Hazlo 10 veces y cambia de lado.	8 Por la acera alterna salticar, caminar rápido y trotar.	9 Pose del Pez Sostén la pose del pez por 60 segundos. Descansa y hazlo 60 segundos más. 	
10 Veo Veo Caminando Sal a caminar con la familia mientras juegan "Veo Veo"	11 DVD de Ejercicios Consigue un DVD de ejercicios o un video en internet y hagan los ejercicios en familia.	12 Pon tu canción favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios.	13 Elige el Menú Habla con quien prepara la comida en casa. Elige comidas saludables y deliciosas.	14 Pose de Sentadilla de yoghi Mantén la pose por 30 segundos y repite. 	15 Saltos de Estrella Salta abriendo brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite	16 Cuánto aguantas? En banda caminadora o al aire libre mide tu resistencia cardiorrespiratoria. ¿Cuánto puedes correr sin parar? Estira al terminar.	
17 Brazos Locos Hazlo tan rápido como puedas: 10 Círculos de brazos hacia atrás 10 golpes al frente 10 Subir el techo Repite 3 veces	18 Pose de Puente Boca arriba, manos y pies en el suelo. Empuja el abdomen hacia el cielo. 	19 10 Sentadillas Deslizadas Da 4 pasos deslizados a la derecha y haz sentadilla. Repite hacia la izquierda.	20 Salto, Salto Salta de lado a lado sobre un objeto por 1 minuto seguido. Repite saltando de adelante a atrás. Repite cada salto dos veces.	21 Pon tu canción favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios.	22 A la pista Haz sprints en las rectas y camina las curvas; hazlo por 10 vueltas. Trae tu música para que te motive.	23 Perro Hacia Abajo Sostén la pose 3 veces X 20 segundos. Trata de levantar una pierna como reto adicional. 	
24 Sal Afuera Pasa rato al aire libre con la familia o amigos. Deja los celulares en casa y sal a caminar.	25 Pose de la Grulla Esto es un reto. Manos en el suelo, inclínate hacia adelante y equilibra las rodillas en los codos. 	26 Tabata Sentadillas con salto 20 segundos de trabajo 10 segundos de descanso 8 series	27 4 Paredes Haz un ejercicio diferente frente a cada pared del cuarto por 30 segundos -deslice lateral -Paso cruzado izq. y der. -golpes con pies sep. -saltos verticales	28 Jab, Jab, Cruce Jab dos veces con el puño derecho y golpe cruzado con la izquierda. Hazlo 10 veces y cambia de lado.			