Enero 2015
Calendario de Actividad Física de Secundaria

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
SHAPE America recomienda que los niños en edad escolar acumulen un mínimo de 60 minutos, y hasta varias horas de actividad física diaria. Cada período de actividad física debe finalizar con ejercicios de estiramiento para relajarse, y ayudar a evitar dolores y lesiones. ¡Disfruta los ejercicios!				1 Rotaciones de Tronco con Balón Medicinal Con los pies plantados firmemente, tuércete de lado a lado sosteniendo un balón medicinal al frente.	2 Sentadillas en Separación sobre Bosu Ball Pon un pie sobre un BosuBall y haz 10 sentadillas. Alterna las piernas y haz 10 más.	3 Reúne a tus amigos en el barrio y vayan a jugar fútbol americano.
4 Reúne a tus amigos y hagan carreras por el barrio recogiendo basura tan rápido como puedan.	5 Pres de Banco con Mancuernas Boca arriba en el banco, haz 3 series de 8-12 pres de banco con mancuerna.	6 Planchas laterales con pies elevados Acostado de lado con los pies elevados en el banco. Sostén la plancha lateral sobre el codo por 30 segundos.	7 Curls en Martillo Curls de bíceps con palmas enfrentadas. 3 series de 8-12.	8 Lagartijas de Araña Haz una lagartija y cuando flexiones los codos, toca la rodilla derecha al codo derecho. Cambia rodillas cada vez.	9 Sentadillas de Copa Sostén un extreme de la mancuerna bajo la mandíbula. Haz una sentadilla y párate. Repite 3 series de 8-12.	10 3 series de 30 segundos de cada una Jumping Jacks Escaladores Burpees Escalones
11 Divide las tareas y ve quién en la familia puede lavar los platos, aspirar, desempolvar y limpiar los cuartos más rápido.	12 Depresión de Tríceps Con las manos sobre un banco y los pies sobre una silla.	13 Salto de Cuerda Tan rápido como puedas por 1 minuto. Descansa 1 minuto y repite 5 veces.	14 Elevación de Tronco con Physio-Ball Apoya el abdomen sobre el balón con las manos detrás de la cabeza. Sube y baja el torso. Repite 10 veces.	15 Carreras en Subida En un pasillo corre hasta el final, trota de regreso. Repite 10 veces.	16 Elevación de Mancuernas hacia Atrás Flexiona las rodillas y extiende los brazos levantando las mancuernas con la espalda.	17 Intervalos de 30 min. Trota por 10 min, camina por 10 min, trota por 10 min. Haz 10 burpees cada 10 minutos.
18 Reúne a la familia y salgan a caminar o a trotar por 3 millas.	19 Lagartijas con Bosu Ball Voltea la BosuBall de cabeza, toma los bordes, y haz 3 series de 10 lagartijas.	20 Cardio en Parejas Con una pareja, has elevaciones de rodillas por 3 series de 30 segundos tan rápido como puedas.	21 Curls de Predicador con Physio Ball Inclínate hacia adelante con las rodillas en el suelo y el pecho en el balón. Haz 3 series de 10 curls de bíceps.	22 Abdominales Oblicuos con Balón de Compresión Acostado de lado sobre un balón de compresión, con las manos detrás de la cabeza. Eleva el codo a la cadera. Haz 10 y cambia de lado.	23 Pres con Mancuernas Sostén 2 mancuernas sobre los hombros. Flexiona las rodillas y empuja las mancuernas sobre la cabeza, extendiendo las rodillas. 3 series de 10.	24 Reúnete con tus amigos en el parque y jueguen baloncesto todo el día.
25 Elevación de Rodillas en Diagonal Paso al lado con brazos arriba. Lleva rodilla al pecho y brazos abajo. Alterna los lados y haz 3 series de 1 min.	26 Balanceo de Piernas en Sentadillas con Mancuernas Separa las piernas y sostén una mancuerna con ambas manos. Flex. Rodillas, baja el peso, extiéndelas y balancea la mancuerna sobre la cabeza. Repite 3 series de 10	27 Elevaciones de piernas con Physio-Ball Boca arriba en el suelo con el balón entre los pies. Eleva el balón sobre la cabeza y de vuelta. Repite	28 Abdominales con Balón en Familia Boca arriba pon el balón debajo de la zona lumbar, manos detrás de la cabeza. Lleva rodillas al pecho, extiéndelas. Repite 10 veces.	29 Lagartijas sobre Balón de Compresión Haz 10 lagartijas con un balón de compresión bajo una mano. Cambia de manos y repite.	30 Carreras en Cuadrado Carrera rápida por 15 yd, deslizamientos laterales por 15 yd, trota hacia atrás por 15 yd, deslizamiento lateral 15 yd, tan rápido como puedas.	31 Remo con Mancuernas en Flexión Pon la misma rodilla y mano en un banco. Sostén una mancuerna en la otra mano con codo extendido, jala la mancuerna hasta la axila y hacia abajo. 3 series de 10.

http://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/qualitype/