




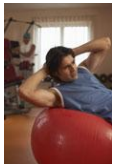





Febrero 2010 Calendario de Actividad Física de Secundaria

| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---|---|---|---|--|---|---|
|  | 1 4 series/8 reps flex. y ext. de codo sobre la cabeza con mancuernas, y 3 series/15 reps extensiones de tríceps. | 2 3 series/20 reps abdominales con rodillas flexionadas; 3 series/15 reps saltos de esquí.  | 3 3 series/15 reps remo vertical con peso; alternar con 4 series/8 reps curls de bíceps. | 4 3 series/15 reps abdominales empujando el balón de ejercicios con los pies; juega a tenis de mesa con un amigo. | 5 3 series/15 reps pasos a fondo; 3 series/15 reps elevación de mancuernas sobre la cabeza. | 6 Circuito cardio de intervalos de 5 min: caminata rápida, trote, paso a fondo caminando, carrera rápida, trote, lagartijas contra un árbol, caminata rápida, trote con elevación de rod., caminata rápida, caminata lenta. |
| 7 Danza La Macarena hoy al compás de tu canción de rock favorita. | 8 3 series/15 reps press de banco plano; 3 series/15 reps extensiones de tríceps acostado. | 9 3 series/15 reps/30 seg sosteniendo la plancha; luego lanza unas canastas con un amigo. | 10 3 series/15 reps remo con mancuernas con flexión de cadera; 3 series/15 reps curls de bíceps sentado. | 11 3 series/15 reps abdominales con brazos extendidos; haz exergaming activo después de la escuela. | 12 3 series/15 reps paso a fondo hacia atrás; 3 series/15 reps press de deltoides alterna. | 13 Circuito cardio de intervalos de 5 min: trote con elev. de rod., paso a fondo lateral con molino de brazos, trote en el sitio, marcha, saltos sobre talón, marcha, caminata, jumping jacks, sentadillas con salto. |
| 14 Salta cuerda por 10 minutos seguidos al levantarte y antes de cada comida. | 15 3 series/15 reps elevaciones laterales en inclinación; 3 series/15 reps extensión de tríceps sobre la cabeza. | 16 3 series/15 reps recoger las piernas (sentado en un banco plano); 3 series/10 min movimientos de step aerobics. Ve las demostraciones en http://turnstep.com/ | 17 3 series/15 reps curls de bíceps alternos; 3 series/15 reps remo sentado.  | 18 3 series/15 reps tocar los pies con mano alterna (ambos lados); reúne a tus amigos para jugar un amistoso de ultimate fútbol. | 19 3 series/15 reps curls de piernas sentado; 3 series/15 reps elevaciones traseras de deltoides desde posición de flexión de cadera. | 20 Circuito cardio de intervalos de 5 min: saltos de esquí a campo traviesa, marcha, trote con elevación de rodillas, caminata rápida. Repite 4X |
| 21 Haz jumping jacks danzando al compás de tu música favorita. Haz un jumping jack colocando un balón al frente. Alterna talones 100 veces al bailar. | 22 3 series/15 reps press de mancuerna planos; 3 series/15 reps dips de tríceps en un banco o escalón. | 23 3 series/20 reps elevación de piernas colgando de la barra; juega a ultimate con tus amigos después de clases. | 24 3 series/15 reps curls de predicador; 3 series/15 reps tracciones en barra. | 25 3 series/15 reps abdominales oblicuos codo-a-rodilla; sal a montar bicicleta con tus amigos. | 26 3 series/15 reps sentadillas con mancuernas; 3 series/15 reps remos verticales con mancuernas. | 27 Circuito cardio de intervalos de 5 min: caminata rápida, trote, caminata rápida, trote. |
| 28 Crea una danza en línea con tu canción favorita. Repite la secuencia una y otra vez y enséñala a un amigo. |  |  |  | Reproducido bajo autorización de la Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física (NASPE). Para evaluar si el programa de Educación Física de su hijo es de calidad, visite: http://www.aahperd.org/naspe/publications/teachingTools/observepe.cfm donde conseguirá una herramienta de evaluación. | |  |