








Agosto 2010

Calendario de Actividad Física de Secundaria



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1 Reúne a la familia y amigos y jueguen hockey en la calle hoy.	2 3 series/12 reps elevaciones laterales en declinación; 3 series/10 reps jalones de cuerda hacia abajo.	3 3 series/10 reps rodadas con mancuernas. Ve al  centro de bateo con un amigo.	4 3 series/10 reps remo alto invertido; 3 series/8 reps curl de cuerda de cable.	5 10 min. caminata rápida. Alterna corriendo por 1 min caminando 1 min durante 12 min. Repite 2 veces. Plancha lateral 3 series/10 reps, sostén por 20 seg.	6 3 series/10 reps aducción de cadera con cable der. e izq. 3 series/10 reps press militar.	7 Trota en la piscina por 10 min. 3 series/15 reps pasos a fondo en la piscina.
8 Ve con un amigo a una caminata por la playa o el lago. ¿No hay agua cerca? Encuentra un parque u otro lugar apacible.	9 3 series/10 reps dip de pecho; 3 series/12 reps extensiones con mancuernas.	10 Caminata rápida de 10 min. Alterna correr por 2 min, caminar por 1 min durante 12 minutos. Haz la secuencia dos veces. 3 series/10 reps paso a fondo con rotación.	11 3 series/12 reps jalones de lats con toma reversa; 3 series/10 reps curl con mancuerna en inclinación. 	12 3 series/20 reps flexiones laterales con mancuernas. Lanza un balón de fútbol con un amigo.	13 3 series/10 reps extensión de piernas de pie con cable. 3 series/12 reps elevación frontal sentado con mancuernas.	14 Caminata rápida por 3 min, trote 5 min lento por 1 min, 1 min descanso (5x), carrera (1 cuadra, 1 cuadra de recuperación). Carreras (20 seg, 1 min de descanso; 4x). 5 min de trote, caminata rápida 3 min.
15 Lleva a la familia a un paseo de natación. Ve a la piscina comunitaria o a un lago o playa.	16 3 series/12 reps deck de pectorales; 3 series/10 reps jaladas de tríceps hacia atrás con banda 	17 3 series/25 reps toque de talones acostado. Ve a jugar bowling o crea tus pines con botellas de agua llenas de agua o arena.	18 3 series a tolerancia de tracciones con toma frontal; 3 series/15 reps curls de bíceps.	19 Camina 10 min. Alterna corriendo 2 min, caminando 1 min por 15 minutos. 3 series/10 reps trepa montañas con balón de ejercicios, banco o asiento.	20 3 series/12 reps curl de pierna de pie; 3 series/10 reps press de pie con mancuerna alternando al frente y atrás.	21 5 minutos de caminata rápida/trote. 3 minute trote/carrera seguido de carrera rápida de 30 seg. Repite el trote/carrera 6 veces. 5 min de caminata rápida para enfriar.
22 Concurso de Hula hoop con la familia. El ganador elige una merienda saludable al terminar.	23 3 series/10 reps press de banco en inclinación; 3 series/10 reps rompe cocos con toma inversa.	24 3 series/10 reps saltos largos; 3 series/10 reps plancha lateral con torsión.	25 3 series/10 reps remo sentado; 3 series/12 reps curl de cable en cuclillas.	26 3 series/20 reps abdominales con peso. Juega ping-pong. El primero que anote 25 con 2 de diferencia gana.	27 3 series/10 reps abducción de cadera con cable; 3 series/12 reps elevaciones laterales con máquina.	28 Camina 6 min. Los próximos 12 min alterna entre correr 2 min y caminar 2 min. Repite la secuencia. Camina 2 min y estira para enfriar.
29 Ve a un paseo en bicicleta por el vecindario.	30 3 series/12 reps cruce de cables de pie; 3 series/10 reps dips con balón de ejercicios.	31 3 series/25 reps abdominales con cable acostado con torsión. Juega a raquetbol con un amigo o elige otro juego.			Final Norteamericana de las Competencias de Atletismo Hershey's, agosto 7, 2010. Viaje con gastos pagos a Hershey, PA por cuatro días. Los ganadores del estado son elegibles para el equipo regional. Ve los resultados de la Final Norteamericana después del 7 de agosto en www.hersheystrackandfield.com .	

Duplicado bajo autorización de la Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física (NASPE). Para información concerniente a Educación Física de Calidad, visite:

<http://www.aahperd.org/naspe/publications/teachingTools/key-points-of-QPE.cfm>