

# Distrito Escolar Unificado de Madera - Educación Física (PE) en el hogar

(CA St. 3)

Nombre \_\_\_\_\_ Maestro(a)/Grado/Clase \_\_\_\_\_

Meta diaria para las actividades física de los alumnos de primaria en el hogar: 30 - 60 minutos cada día

Por favor firme el registro de actividad física después de que su hijo(a) complete sus actividades al final del día.

Anime a su hijo(a) a devolver estos deberes a su maestro(a) de educación física cuando regrese a la escuela para que se pueda celebrar su compromiso con la actividad física diaria.

\* Se recomienda que todos los estudiantes tengan 60 minutos de actividad física moderada-vigorosa cada día.

\*Cualquier actividad física que aumente la frecuencia cardíaca también será aceptada.

---

**Actividades de Muestra:** podrá hacer una combinación de actividades para lograr el total de minutos.

Juegos de etiqueta	bailando	volteretas	T-ball
jugando a atrapar	nadando	volar una cometa	Corriendo
saltar la cuerda	pasear el perro	futbol	patinaje
montando una bicicleta	jugando rayuela	kickball	béisbol
patinando con patineta	jugando cuatro cuadras	trabajar en el jardín	ejercicios
jugando al baloncesto	badminton	brincar en el trampolin	voleibol
jugar al boliche	caminando	usando el patin	pickleball
levantamiento de pesas	haciendo lagartijas	haciendo abdominales	trabajo en la casa

## **Recursos de actividades en el internet:**

Cosmic Kids Yoga- <https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>

GoNoodle Videos- <https://www.gonoodle.com/>

Fitness YouTube Videos- <https://www.youtube.com/user/Glenhigginsfitness/videos>

Kids Workout-Beginners- [https://www.youtube.com/watch?v=L\\_A\\_HjHZxfI&disable\\_polymer=true](https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI&disable_polymer=true)

Kids Daily Exercise- <https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0>

Burn Fat at Home (KIDS)- <https://www.youtube.com/watch?v=yjnfIzLRiE>

Kids HIIT Workout- <https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo>

\*Recursos adicionales están disponibles en la página de MUSD PE: <https://www.madera.k12.ca.us/Page/13469>

