

**Distrito Escolar Unificado de Madera  
Educación Física de Secundaria en el hogar**

Nombre de estudiante \_\_\_\_\_ ID# \_\_\_\_\_ Escuela \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Por cada día que el estudiante no esté en la escuela, debe mantener un registro de su actividad física diaria. Se recomienda por el estado de California que los estudiantes estén activos durante al menos 50 minutos al día. Algunas de las actividades en las que los estudiantes pueden participar se enumeran en la sección inferior de esta hoja. Complete el registro de actividades físicas diariamente y haga que los padres o guardián de el estudiante firme el registro de actividades diariamente.

Fecha y día	Hora de inicio de actividad	Hora de finalización de actividad	Tiempo total	Descripción de la actividad	Firma de padre
<b>Ejemplo:</b> Día 1: Fecha: 1/26/2019	3:30pm	4:30pm	1 hora	jugué baloncesto	Juan Torres
Día 1: Fecha:					
Día 2: Fecha:					
Día 3: Fecha:					
Día 4: Fecha:					
Día 5: Fecha:					
Día 6: Fecha:					
Día 7: Fecha:					
Día 8: Fecha:					
Día 9: Fecha:					
Día 10: Fecha:					

**Por favor regrese este documento a su maestro(a) de educación física cuando regrese a la escuela para recibir crédito por los días que no estaba en la escuela.**

## Ideas de actividades

### Resistencia cardiovascular

### Fuerza Muscular / Resistencia Muscular

### Flexibilidad

Correr	Trotar	Sentadillas	Estiramientos de la parte inferior del cuerpo
Caminar	Estocadas	Futbol	Estiramientos de la parte superior del cuerpo
futbol americano	Aerobicos	Lagartijas	Haciendo abdominales
Patinando	Yoga	Bailando	Sentadillas de pared
Frisbee	Salto de tijera	Voleibol	Levantamiento de pesas
Trabajo en la casa	Usando la bicicleta	Planks	Jugando al baloncesto
Ejercicios de abdominales: Flutter kicks, planks una mano de balance, superman, bird dog			

Además de los ejercicios anteriores, también puede ser creativo con su entrenamiento: haciendo tareas en la casa, paseando al perro, jugando con sus hermanos y otras actividades que permiten estar **LISTO Y MOVERSE** para aumentar su **RITMO CARDIACO**.

Los siguientes enlaces son videos de ejercicios que puede usar como entrenamiento:

- <https://www.verywellfit.com/step-by-step-cardio-exercises-for-home-workouts-1230827>
- <https://www.youtube.com/watch?v=L A HjHZxfl>
- <https://www.youtube.com/watch?v=X655B4ISakg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=sHd2s saYsQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=MYor6ToeMC4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=kAXg3cM0UCw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=WmGjxU3Ggko>
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLpLjfJpxMscgaz1D891uaVqLbOpwUF7IG>