

## FICHA DE REGISTRO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Esta ficha sirve para continuar controlando la actividad que hacemos a lo largo de las próximas semanas. Recordar de nuevo que es ***muy importante mantenernos fuertes*** para proteger el sistema de defensas de nuestro cuerpo para prevenir enfermedades.

Los ejercicios de ***calentamiento y estiramiento*** los haremos antes de iniciar cualquier actividad, pudiéndose realizar todos los días.

### Actividades físicas recomendadas

Os proponemos tres posibles actividades a realizar:

- 1) Rutina de ejercicio físico de fuerza: Se compone de ejercicios básicos de fortalecimiento muscular.
- 2) Rutina de ejercicio físico de zumba: Actividad en la que participa gran parte de nuestra musculatura, donde tratamos de mejorar nuestra resistencia y recordar los bailes practicados.
- 3) Rutina de ejercicio físico a través de los vídeos seleccionados en el calendario: A través de estos vídeos podemos hacer una actividad guiada y variada, donde se va trabajando la tonificación general y la movilidad del cuerpo de forma global.

### Importante:

-  Llevar ropa y calzado deportivo para realizar las actividades.
-  Hay que estar muy bien hidratados.
-  Debemos variar las actividades e ir intercalando las mismas.

### Tiempo de actividad:

- Tratar de llegar ***mínimo a una hora de actividad al día, al menos durante 5 días a la semana.***
- Anotar el tiempo de actividad efectuado.

### Intensidad de la actividad (¿Cómo me he sentido?)

- Para que la actividad tenga efecto al menos tengo que sentir un ligero cansancio al terminar.
- Si acabo muy cansado es posible que me haya pasado y al día siguiente tendrá que disminuir la intensidad de la actividad.

## ¿CÓMO SE RELLENA LA FICHA?

Paso 1: Apréndete la leyenda				
LEYENDA				
<p><b>1) Calentamiento</b></p> 	<p><b>2) Tipo de actividad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad física: Fuerza</li> <li>Actividad física: Zumba</li> <li>Actividad física: Vídeos del calendario</li> </ul> <p>AF </p> <p>AF </p> <p>AF </p>	<p><b>3) Estiramientos</b></p> 	<p><b>4) Tiempo de actividad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menos de una hora: Tiempo &lt;60 min</li> <li>Una hora: Tiempo 60 min.</li> <li>Más de una hora: Tiempo &gt; 60 min.</li> </ul>	<p><b>5) ¿Cómo me he sentido?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muy Cansado </li> <li>Bien </li> <li>Muy bien </li> </ul>

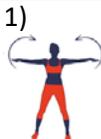
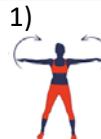
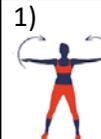
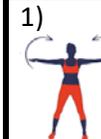
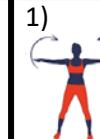
**Paso 2:** Sigue el orden del 1 al 5:

- Calentamiento: Escribir SI o NO, en el caso de que lo hayas hecho o no.
- Tipo de actividad física realizada. Rellena con el color correspondiente.
- Estiramientos: SI o NO, en el caso de que lo hayas hecho o no.
- Tiempo de la actividad: Señala la duración.
- ¿Cómo me he sentido?: Dibuja la cara correspondiente.

**Paso 3:** Estudia el ejemplo:

Lunes 16			
<p>1)</p>  <p><input checked="" type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO</p>	<p>2)</p> <p>AF </p>		
<p>3)</p>  <p><input checked="" type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO</p>	<p>4) Tiempo: 60 min.</p>		
<p>5)</p> 			

## DE TRABAJO 30 DE MARZO – 5 DE ABRIL

Lunes 30		Martes 31		Miércoles 1		Jueves 2		Viernes 3		Sábado 4		Domingo 5	
1) 	2) AF <input type="radio"/>	1) 	2) AF <input type="radio"/>	1) 	2) AF <input type="radio"/>	1) 	2) AF <input type="radio"/>	1) 	2) AF <input type="radio"/>	1) 	2) AF <input type="radio"/>	1) 	2) AF <input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	
3) 	4) Tiempo:	3) 	4) Tiempo:	3) 	4) Tiempo:	3) 	4) Tiempo:	3) 	4) Tiempo:	3) 	4)Tiempo:	3) 	4)Tiempo:
<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	
5) <input type="radio"/>		5) <input type="radio"/>		5) <input type="radio"/>		5) <input type="radio"/>		5) <input type="radio"/>		5) <input type="radio"/>		5) <input type="radio"/>	

### LEYENDA

<b>1) Calentamiento</b> 	<b>2) Tipo de actividad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad física: Fuerza AF </li> <li>Actividad física: Zumba AF </li> <li>Actividad física: Vídeos del calendario AF </li> </ul>	<b>3) Estiramientos</b> 	<b>4) Tiempo de actividad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menos de una hora: Tiempo &lt;60 min.</li> <li>Una hora: Tiempo 60 min.</li> <li>Más de una hora: Tiempo &gt; 60 min.</li> </ul>	<b>5) ¿Cómo me he sentido?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muy Cansado </li> <li>Bien </li> <li>Muy bien </li> </ul>
--	--	--	---	--

## PLAN DE TRABAJO 6 - 12 DE ABRIL

Lunes 6		Martes 7		Miércoles 8		Jueves 9		Viernes 10		Sábado 11		Domingo 12	
1) 	2) AF <input type="radio"/>	1) 	2) AF <input type="radio"/>	1) 	2) AF <input type="radio"/>	1) 	2) AF <input type="radio"/>	1) 	2) AF <input type="radio"/>	1) 	2) AF <input type="radio"/>	1) 	2) AF <input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	
3) 	4) Tiempo:	3) 	4) Tiempo:	3) 	4) Tiempo:	3) 	4) Tiempo:	3) 	4) Tiempo:	3) 	4) Tiempo:	3) 	4) Tiempo:
<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	
5) <input type="radio"/>		5) <input type="radio"/>		5) <input type="radio"/>		5) <input type="radio"/>		5) <input type="radio"/>		5) <input type="radio"/>		5) <input type="radio"/>	

### LEYENDA

<b>1) Calentamiento</b> 	<b>2) Tipo de actividad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad física: Fuerza AF </li> <li>Actividad física: Zumba AF </li> <li>Actividad física: Vídeos del calendario AF </li> </ul>	<b>3) Estiramientos</b> 	<b>4) Tiempo de actividad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menos de una hora: Tiempo &lt;60 min</li> <li>Una hora: Tiempo 60 min.</li> <li>Más de una hora: Tiempo &gt; 60 min.</li> </ul>	<b>5) ¿Cómo me he sentido?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muy Cansado </li> <li>Bien </li> <li>Muy bien </li> </ul>
--	--	--	--	--