

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


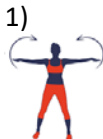
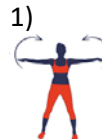


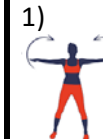
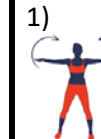




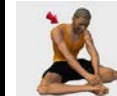
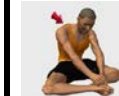

Paso 2: Sigue el orden del 1 al 5:

- 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

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

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

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