

# Educación Física

## Paquete de actividades para el hogar

Cada estudiante debe participar en 20 minutos de educación física/actividad cada día escolar. Por Favor seleccione uno de los 6 entrenamientos físico de casa que proveemos más abajo de esta página, o un recurso por pagina de internet como: [gonoodle.com](http://gonoodle.com) Haz que un padre o tutor inicie en el calendario cada dia cuando haya terminado su ejercicio. Mantente activo y disfruta!

Fecha: <b>20 minutos de actividad completada!</b> _____	Fecha: <b>20 minutos de actividad completada!</b> _____	Fecha: <b>20 minutos de actividad completada!</b> _____	Fecha: <b>20 minutos de actividad completada!</b> _____	Fecha: <b>20 minutos de actividad completada!</b> _____
Fecha: <b>20 minutos de actividad completada!</b> _____	Fecha: <b>20 minutos de actividad completada!</b> _____	Fecha: <b>20 minutos de actividad completada!</b> _____	Fecha: <b>20 minutos de actividad completada!</b> _____	Fecha: <b>20 minutos de actividad completada!</b> _____

**CAMPO DE ENTRENAMIENTO #1**

30 SEGUNDOS CADA UNO

Activities shown: SALTOS DE TIJERA, SENTADILLAS, TRAMO DE MARIPOSA, SALTOS, LAGARTIJAS, S C A L T A R A.

### TABATA

- SALTOS DE TIJERA**  
DESCANSAR 10 s MOVIMIENTOS DE 30 s
- LAGARTIJAS**  
DESCANSAR 10 s MOVIMIENTOS DE 30 s
- CRUJIDOS**  
DESCANSAR 10 s MOVIMIENTOS DE 30 s
- BURPEES**  
DESCANSAR 10 s MOVIMIENTOS DE 30 s
- RODILLAS ALTAS**  
DESCANSAR 10 s MOVIMIENTOS DE 30 s
- CORRER EN SU LUGAR**  
DESCANSAR 10 s MOVIMIENTOS DE 30 s

ENTRENAMIENTO POR INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD

# Fitness "Bunco"

	<b>10 saltos de estrella</b>
	<b>10 burpees</b>
	<b>10 sentadilla con un salto</b>
	<b>10 lagartijas</b>
	<b>10 saltos de tijera</b>
	<b>10 abdominales</b>

Instrucciones: tire 2 dados. Si se ruedan los "bunco" doble tiene que completar el ejercicio que concuerda con ese tiro. Siga tirando los dados o tomando turnos hasta que tire dobles.



**Tire los dados &** completa el ejercicio que está en el pedazo

Tire Los dos dados, va añadir los dos juntos y completar el ejercicio que concuerda con el numero

**9**  
tire otra vez

**5**  
tire otra vez

## CIRCUITO DE EJERCICIO

1. Estocada
2. Saltos de tijera
3. Lagartijas
4. Abdominales
5. Formar una L sentado y estirar
6. Sentadillas

Instrucciones: Completa el ejercicio #1 por 30 segundos, después corra en su lugar por 30 segundos. Descanse por 30 segundos y repita continuando con el ejercicio que sigue. Completa cada ejercicio dos veces.

## 52 TARJETAS DE EJERCICIO

<b>AS</b>	<b>A</b>	<b>Correr por 10 s</b>
<b>REY</b>	<b>K</b>	<b>Deslizar por 10 s</b>
<b>REINA</b>	<b>Q</b>	<b>Saltar por 10 s</b>
<b>JACK</b>	<b>J</b>	<b>Galopar por 10 s</b>
<b>DIAMANTE</b>		<b>Salto de esquiador (#en la tarjeta)</b>
<b>CORAZON</b>		<b>Sentadilla (#en la tarjeta)</b>
<b>CLUB</b>		<b>Abdominales (#en la tarjeta)</b>
<b>PALA</b>		<b>Estocadas (#en la tarjeta)</b>
<b>BROMISTA</b>		<b>Saltar cuerda por 10 s</b>

Instrucciones: Usa todo el juego de tarjetas y completa el ejercicio que concuerda con cada tarjeta. Tome turno con miembros de la familia o amigos.