

Página de registro de actividad Por Fitness Finders.

Nombre del estudiante: _____ Nombre del maestro: _____

Semana _____

Fecha	Actividad 1 Tiempo/Millas	Actividad 2 Tiempo/Millas	Actividad 3 Tiempo/Millas	Total Millas
Día 1				
Día 2				
Día 3				
Día 4				
Día 5				
Día 6				
Día 7				
Total de millaje semanal				

Semana: _____

Fecha	Actividad 1 Tiempo/Millas	Actividad 2 Tiempo/Millas	Actividad 3 Tiempo/Millas	Total Millas
Día 1				
Día 2				
Día 3				
Día 4				
Día 5				
Día 6				
Día 7				
Total de millaje semanal				



Fitness Finders ayuda a los maestros y padres a promover la salud y el bienestar. Utilice este enlace para conocer los premios y programas accesibles que verdaderamente motivan a los estudiantes. Fitnessfinders.net

Gran Total
(Combinación de ambas semanas)

Tabla de equivalencia de ejercicios Fitness Finders®

La siguiente Tabla de Equivalencias equipara una variedad de actividades con **una milla de caminar o correr**.



Por ejemplo:
Lanzar balones a la canasta por 15 minutos = 1 milla de caminar o correr



Los tiempos indicados se refieren a una actividad ininterrumpida a ritmo recreativo. Simplemente registre el tiempo y el total de millas que ha hecho de manera activa en alguna de las actividades de la Página de Registros que está a la izquierda.

Chico y chica 	Ejercicios aeróbicos durante 15 minutos	Caminar 	Paso vivo por 12 minutos
Ciclista 	Andar en bicicleta 2 ¼ millas	Balón de baloncesto 	Lanzar balones a la canasta por 15 minutos
Pulgares arriba 	Limpiar durante 30 minutos	Nadador 	Nadar 14 minutos
Diez dedos 	Bailar durante 15 minutos	Premio al Salto 	Saltar 16 minutos en el trampolín
Zapato Tennis 	Saltar la cuerda por 10 minutos	Caminate 	Hacer caminata por 20 minutos
Football & Baseball 	Jugar a tirar y cazar la pelota de football y baseball durante 30 minutos	Elefante 	Levantar pesas por 14 minutos

MÁS ACTIVIDADES

- Ejercicios físicos por 15 minutos
- Cocinar 30 minutos
- Arrojar Frisbee por 24 minutos
- Practicar tiros de golf en el campo de práctica por 24 minutos
- Gimnasia por 15 minutos
- Kayak por 17 minutos
- Juegos de jardín por 30 minutos
- Cortar el césped por 16 minutos
- Artes marciales por 10 minutos
- Paddleboard por 20 minutos
- Pilates por 20 minutos
- Pogo Stick por 10 minutos
- Patinar por 13 minutos
- Nado libre por ¼ milla
- Tennis/Singles por 13 minutos
- Yoga por 30 minutos

La Tabla de Equivalencias proviene del Mega Mileage Club® creado por Fitness Finders, Inc.