

# **Escuelas Activas de Wisconsin**

## **Diario de actividades**



## Programa de escuelas activas – CONTEO DE PASOS

Instrucciones:

Por cada día antes de irte a la cama a partir del domingo ...

1. Marca el número de pasos registrados por tu podómetro
2. Escribe el número de horas que lo usaste
3. Escribe si hubo problemas con tu podómetro ese día.

<i>Día: EJEMPLO</i>
<i>Número de pasos en el podómetro:</i> 8,250
<i>Número de horas que usaste el podómetro:</i> 14
<i>Problemas con el podómetro (¿Sí o no?):</i> Sí, me olvidé de usarlo hasta las 9:00am

---

<i>Día 1: Lun Mar Miér Jue Vier Sáb Dom</i>
<i>Número de pasos en el podómetro:</i>
<i>Número de horas que usaste el podómetro:</i>
<i>Problemas con el podómetro (¿Sí o no?):</i>

<i>Día 2: Lun Mar Miér Jue Vier Sáb Dom</i>
<i>Número de pasos en el podómetro:</i>
<i>Número de horas que usaste el podómetro:</i>
<i>Problemas con el podómetro (¿Sí o no?):</i>

<i>Día 3: Lun Mar Miér Jue Vier Sáb Dom</i>
<i>Número de pasos en el podómetro:</i>
<i>Número de horas que usaste el podómetro:</i>
<i>Problemas con el podómetro (¿Sí o no?):</i>

**¡NO LLENAR HASTA QUE TE LO DIGAN EN LA CLASE!**

### Instrucciones del diario de actividad

Las siguientes páginas son para que registres la cantidad de tiempo que hiciste ejercicio y que hiciste actividades físicas en los pasados tres días.

Instrucciones (*ejemplos en la próxima página*):

1. Por cada día, piensa en las actividades que hiciste.
2. Encuentra las actividades en la tabla de actividades a un lado de la página. Si la actividad está indicada, escribe el número de la actividad.
3. Si la actividad no está indicada, escríbela. Si no estás seguro si es “físicamente activa”, escríbela.
4. Por cada actividad, escribe el número de minutos que hiciste esa actividad y la intensidad o dificultad de esa actividad.

Baja intensidad: Respiración normal, algo de movimiento



Caminar

Intensidad moderada: Respiración más difícil, más movimiento



Jogging/Correr despacio



Levantar pesos



Lanzar canastos

Intensidad elevada: Respiración difícil, movimientos rápidos e intensos



Basketball (juego)



Natación – Vigorosa



Correr rápido



<i>Tabla de actividades</i>
1. Baseball
2. Basketball
3. Bicicleta
4. Calistenia (abdominales, sentadillas, planchas, flexiones de las piernas, etc .)
5. Canoa/Kayak
6. Bailar
7. Máquina elíptica
8. Fútbol americano
9. Frisbee
10. Golf
11. Gimnasia
12. Senderismo
13. Saltar a la cuerda
14. Lacrosse
15. Levantar pesos
16. Artes marciales
17. Racquetball
18. Patines en línea
19. Correr
20. Fútbol
21. Softball
22. Natación
23. Tenis
24. Voleibol
25. Caminar
26. Trabajo de jardinería
27. Yoga
28. Otras actividades

Día 2 LUN MAR MIÉR JUE VIE SÁB DOM				
Actividad	Minutos	Ligera	Moderada	Elevada
Mañana (antes de las 12:00 pm)				
Tarde (entre las 12:00 pm y las 6:00 PM)				
Noche (después de las 6:00 pm)				

Día 3 LUN MAR MIÉR JUE VIE SÁB DOM				
Actividad	Minutos	Ligera	Moderada	Elevada
Mañana (antes de las 12:00 pm)				
Tarde (entre las 12:00 pm y las 6:00 pm)				
Noche (después de las 6:00 pm)				

