



# Brookwood Bears

## Educación Física en Casa

[This Photo](#) by Unknown  
Author is licensed under  
[CC BY-NC](#)

Hola amigos! Espero que todos estén bien y en buena condición. Por favor acuerdense que hacer mucho ejercicio es muy importante para mantenerse físicamente y mentalmente saludable! Su meta debe ser hacer ejercicio por 60 minutos diarios, con 20-30 minutos de ese tiempo siendo moderado hasta vigoroso (con un latido cardiaco elevado). Aquí hay unas ideas y recursos que tu familia y tú pueden usar en cualquier lugar y durante cualquier clima.

Coach Grindstaff & Coach Vincent

# Exercise Videos

- <https://youtu.be/3h9am97W4Rc> Ejercicios de TAR WARS Lightsaber TABATA
- [https://youtu.be/Q9pB8I\\_vqCw](https://youtu.be/Q9pB8I_vqCw) Ejercicios de Star Wars JEDI (RISE OF SKYWALKER)
- <https://youtu.be/fu-ZCwMrvKc> Ejercicio para niños de Harry Potter 'Hechizos Encantados'
- <https://youtu.be/Zm9qhyh4TJk> Captain America 'AVENGERS Ejercicios para niños



# Physical Activity Log



Day + Date	Activity # of Minutes	Activity # of Minutes	Activity # of Minutes	Total # Minute
Wednesday 3-28-14	Soccer 15 min	Walking 30 min	Climbing trees 15 min	60 min
Monday				
Tuesday				
Wednesday				
Thursday				
Friday				
Saturday				
Sunday				

Goal: **60** Minutes Daily!

Name: \_\_\_\_\_

Week of: \_\_\_\_\_



Mantenga un registro de tu actividad



# Maneras divertidas para moverse usando barajas o deletreando tu nombre!

Usa barajas. Saca una tarjeta y haz el ejercicio asignado a esa tarjeta. Entonces si saqué un 7 de corazones, haría 7 crunches. Ve cuantas cartas puedes hacer en 20 minutos.



**DECK OF CARDS WORKOUT**

♥ = CRUNCHES  
♦ = BURPEES  
♣ = SQUATS  
♠ = PUSH UPS

**NUMBERS:**  
1-10: Number of Reps  
Jack: 11 Reps  
Queen: 12 Reps  
King: 13 Reps  
Ace: 14 Reps  
Joker: 5 Reps Each Exercise

[www.skinnymommyfitness.com](http://www.skinnymommyfitness.com)

Deletrea tu nombre y haz el ejercicio asignado para cada letra de tu nombre. Puedes deletrear todo tu nombre?



**what's your name?** fit activity for kids

SPELL OUT YOUR FULL NAME AND COMPLETE THE ACTIVITY LISTED FOR EACH LETTER. FOR A GREATER CHALLENGE INCLUDE YOUR MIDDLE NAME & DO EACH ONE TWICE! FOR VARIETY YOU CAN USE A FAVORITE CHARACTER'S NAME OR A FAMILY MEMBER'S NAME.

<b>A</b> jump up & down 10 times	<b>N</b> pick up a ball without using your hands
<b>B</b> spin around in a circle 5 times	<b>O</b> walk backwards 50 steps and skip back
<b>C</b> hop on one foot 5 times	<b>P</b> walk sideways 20 steps and hop back
<b>D</b> run to the nearest door and run back	<b>Q</b> crawl like a crab for a count of 10
<b>E</b> walk like a bear for a count of 5	<b>R</b> walk like a bear for a count of 5
<b>F</b> do 3 cartwheels	<b>S</b> bend down and touch your toes 20 times
<b>G</b> do 10 jumping jacks	<b>T</b> pretend to pedal a bike with your hands for a count of 17
<b>H</b> hop like a frog 8 times	<b>U</b> roll a ball using only your head
<b>I</b> balance on your left foot for a count of 10	<b>V</b> flap your arms like a bird 25 times
<b>J</b> balance on your right foot for a count of 10	<b>W</b> pretend to ride a horse for a count of 15
<b>K</b> march like a toy soldier for a count of 12	<b>X</b> try and touch the clouds for a count of 15
<b>L</b> pretend to jump rope for a count of 20	<b>Y</b> walk on your knees for a count of 10
<b>M</b> do 3 somersaults	<b>Z</b> do 10 push-ups

CONSULT A DOCTOR BEFORE STARTING AN EXERCISE PROGRAM - WWW.THEYSMELL.COM