Registro de fuerza y saltos (4 semanas)

Actividad de fortalecimiento muscular y óseo al menos 3 días por semana (HHS y CDC). Escriba series × repeticiones o segundos; cuente los aterrizajes suaves. Primero la buena técnica, después más repeticiones y luego más series (nuestro plan).

Estudiante: _____ Grado: _____ Fecha de inicio: _____

Semana	Día 1: fuerza (series × repeticiones)	Día 1: aterrizajes suaves	Día 2: fuerza (series × repeticiones)	Día 2: aterrizajes suaves	Día 3: fuerza (series × repeticiones)	Día 3: aterrizajes suaves
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						

Mis movimientos de fuerza: 1. _____ 2. _____ 3. _____ · Mis saltos: _____ · Algo en lo que mejoré: _____

Fuentes: Office of Disease Prevention and Health Promotion (ODPHP), Ayuda a tus hijos a hacer más actividad física (Move Your Way en español) (2026), https://odphp.health.gov/espanol/moveyourway/get-kids-active
U.S. Department of Health and Human Services, Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition (2018) (en inglés), https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
American Academy of Pediatrics (AAP), HealthyChildren.org, Strength training (2011) (en inglés), https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sports/Pages/Strength-Training.aspx
American Academy of Pediatrics (AAP), HealthyChildren.org, La American Academy of Pediatrics ofrece pautas sobre el entrenamiento de resistencia para los niños (2020), https://www.healthychildren.org/Spanish/news/Paginas/Guidance-on-Resistance-Training-for-Children.aspx

Lea esto: Muévase cada día es contenido educativo general, no consejo médico. Consulte con el médico de su estudiante antes de empezar un nuevo programa de actividad si su estudiante tiene una condición del corazón, de los pulmones u otra condición de salud, una lesión o una discapacidad que afecte el movimiento. Deténgase y busque ayuda médica si su estudiante se desmaya, tiene dolor en el pecho, mucha falta de aire o mareo durante la actividad. En una emergencia, llame al 911 (o al número de emergencias de su país).