



REPORTE DE PROGRAMA DE ACTIVACION FISICA 2023 - A

Nombre del alumno Mairin Morales Morales

Semestre segundo Grupo 209 No. Cta. 2213161

OBJETIVO: Formar el habito de hacer ejercicio SEMANA: 6 al 10 MES: marzo

TABLA DE REGISTRO

FECHA: DIA 1	HORA:	FECHA : DIA 2	HORA:	FECHA: DIA 3	HORA:
INICIAL: Calentamiento: - Flexiones en brazos, piernas y espalda por 5 minutos. - Trotes de 3 minutos al rededor de mi casa. - 2 minutos de elasticidad.		INICIAL: Calentamiento -Flexiones en piernas, brazos y espalda por 5 minutos. - Trotes de 2 minutos al rededor de mi casa. - Elasticidad de 2 minutos.		INICIAL: Calentamiento - Flexiones en el cuerpo. - Trotes de 3 minutos al rededor de mi casa. - Elasticidad de 2 minutos.	
PRICIPAL: -Burpies durante 7 minutos. -Correr durante 10 minutos en el -Abdominales durante 6 minutos - Plancha por 1 minuto		PRICIPAL -Correr por 10 minutos en el parque. - Abdominales en repeticion de 5 minutos. - Sentadillas durante 5 minutos. - Burpies durante 5 minutos.		PRICIPAL: - Abdominales en repetición por 8 minutos. - Sentadillas por 5 minutos - Saltos en cada pie durante 5 minutos.	
VUELTA A LA CALMA: Se realizara en 6 tiempos - Relajación con respiración de inhalar y exhalar. - Flexiones de piernas, brazos y espalda. -Elasticidad. -Trotes de 3 minutos		VUELTA A LA CALMA: Se realizara en 6 tiempos. - Relajación con respiración de inhalar y exhalar. - Flexiones de piernas, brazos y espalda. -Elasticidad -Trotes de 3 minutos		VUELTA A LA CALMA: Se realizara en 6 tiempos. - Relajación con respiración de inhalar y exhalar. - Flexiones de piernas, brazos y espalda. -Elasticidad. -Trotes de 3 minutos	

OBSERVACIONES: _____

Mairin Morales Morales

Nombre y firma de Alumno

Araceli Morales Perez

Nombre y firma del Padre o Tutor

ELABORADO POR LA ACADEMIA DE CULTURA Y ACTIVACION FÍSICA DEL PLANTEL "CUAUHTÉMOC"

