Physical Education & Fitness Activity Workbook — Grades 9–12

Challenges, Logs, and Healthy Habits — No Theory, All Action

Cuaderno de actividades de Educación Física y Fitness — 9.º a 12.º grado

Retos, registros y hábitos saludables: sin teoría, todo acción

High School Series / Serie de Educación Secundaria

Activity Format for General Physical Education / Formato de actividad para Educación Física general

Every activity in this workbook is low impact and needs no equipment. Stop if you feel pain and tell an adult or a professional. / Todas las actividades de este cuaderno son de bajo impacto y no necesitan equipo. Detente si sientes dolor y avisa a un adulto o a un profesional.

White Ink-Saver Edition / Edición imprimible para ahorro de tinta

How to Use This Workbook / Cómo usar este cuaderno

Welcome to the Physical Education & Fitness Activity Workbook by MKLDesignsShop!

This is an activity workbook, not a theory book. Every unit gives you a short, functional introduction, two worked examples (a completed calculation or a completed sample log), four guided activities, six independent challenges, a 4-question multiple-choice mini-quiz, and log tables to record your own activity. Move at your own pace, write your real results in the logs, and check your work with the complete answer key at the end.

¡Bienvenido al Cuaderno de actividades de Educación Física y Fitness de MKLDesignsShop!

Este es un cuaderno de actividades, no un libro de teoría. Cada unidad ofrece una introducción breve y funcional, dos ejemplos resueltos (un cálculo trabajado o un registro de ejemplo completado), cuatro actividades guiadas, seis retos independientes, un mini-quiz de opción múltiple de 4 preguntas y tablas de registro para anotar tu propia actividad. Avanza a tu propio ritmo, escribe tus resultados reales en los registros y comprueba tu trabajo con la clave de respuestas completa del final.

Safety first, always / La seguridad primero, siempre: Every activity in this book is low impact and needs no equipment. Stop at once if you feel pain, dizziness, or unusual discomfort, and tell an adult or a professional. Drink water, wear suitable footwear, and use a clear, safe space. This book contains no diets and no weight goals: the goals here are activity, habits, and skills. / Todas las actividades de este libro son de bajo impacto y no necesitan equipo. Detente de inmediato si sientes dolor, mareo o una molestia inusual, y avisa a un adulto o a un profesional. Bebe agua, usa calzado adecuado y busca un espacio despejado y seguro. Este libro no contiene dietas ni metas de peso: las metas aquí son la actividad, los hábitos y las destrezas.

Structure of Each Unit / Estructura de cada unidad

1. **Brief Introduction / Introducción breve:** The rules, procedures, and light concepts you need, in half a page or less. / Las reglas, los procedimientos y los conceptos ligeros que necesitas, en media página o menos.

2. **Worked Examples / Ejemplos resueltos:** One worked calculation or one completed sample log, step by step. / Un cálculo trabajado o un registro de ejemplo completado, paso a paso.

3. **Guided Activities / Actividades guiadas:** Activities with structured prompts. / Actividades con indicaciones estructuradas.

4. **Independent Challenges / Retos independientes:** Challenges to complete on your own and record in the log tables. / Retos para completar por tu cuenta y registrar en las tablas.

5. **Mini-Quiz / Mini-quiz:** Four multiple-choice questions on the rules and procedures of the unit. / Cuatro preguntas de opción múltiple sobre las reglas y los procedimientos de la unidad.

Store Terms & Support Policy / Términos de la tienda y política de soporte

• **Digital Download Product:** This item is a downloadable PDF file intended for personal, classroom, or homeschooling use. No physical item will be shipped. / **Producto de descarga digital:** Este artículo es un archivo PDF descargable destinado para uso personal, en el aula o educación en el hogar. No se enviará ningún producto físico.

• **Defective File Replacement Policy:** If your file is damaged, corrupted, or encounters technical issues upon downloading, please contact MKLDesignsShop directly through our customer support channel. We will promptly issue a corrected version or resend the file to your email. If a technical issue cannot be resolved, a full refund of your purchase price will be issued. / **Política de reemplazo por archivo defectuoso:** Si su archivo está dañado, corrupto o presenta problemas técnicos al descargarse, por favor contacte a MKLDesignsShop directamente a través de nuestro canal de atención al cliente. Enviaremos de inmediato una versión corregida o reenviaremos el archivo a su correo electrónico. Si un problema técnico no puede resolverse, se reembolsará la totalidad del precio de compra.

• **Usage Rights:** Purchasing this product grants single-teacher or single-family usage rights. Digital redistribution without permission is strictly prohibited. / **Derechos de uso:** La compra de este producto otorga derechos de uso para un solo docente o una sola familia. La redistribución digital sin autorización está estrictamente prohibida.

Unit 1: Getting Started: Warm-Up, Safety & Goals

Unidad 1: Primeros pasos: calentamiento, seguridad y metas

Brief Introduction / Introducción breve

Warm-up and cool-down / Calentamiento y enfriamiento: Begin every session with a warm-up: about 5 minutes of light, easy movement (marching in place, easy walking, gentle arm circles) to prepare your muscles and joints. Finish every session with a cool-down: a few minutes of slower movement and gentle stretching so your breathing and heart rate return gradually toward rest. / Comienza cada sesión con un calentamiento: unos 5 minutos de movimiento ligero y fácil (marchar en el sitio, caminar suave, círculos suaves con los brazos) para preparar tus músculos y articulaciones. Termina cada sesión con un enfriamiento: unos minutos de movimiento más lento y estiramientos suaves para que tu respiración y tu frecuencia cardíaca regresen poco a poco hacia el reposo.

Safety rules / Reglas de seguridad: (1) Stop at once if you feel pain, dizziness, or unusual discomfort, and tell an adult or a professional. (2) Drink water before, during, and after activity. (3) Wear suitable footwear and use a clear, safe space. (4) Start gradually: increase your time or repetitions a little at a time. Every activity in this book is low impact

and needs no equipment. / (1) Detente de inmediato si sientes dolor, mareo o una molestia inusual, y avisa a un adulto o a un profesional. (2) Bebe agua antes, durante y después de la actividad. (3) Usa calzado adecuado y un espacio despejado y seguro. (4) Comienza de forma gradual: aumenta tu tiempo o tus repeticiones poco a poco. Todas las actividades de este libro son de bajo impacto y no necesitan equipo.

Activity goals / Metas de actividad: A good goal is specific and measurable in activity: it says what you will do, for how long, and on which days. Example of a good goal: “Walk 20 minutes on Monday, Wednesday, and Friday.” A goal that only says “exercise more” is too vague to check in a log. Goals in this book are about activity and habits, never about weight. Your **activity log** is the table where you record each session: day, activity, and minutes. / Una buena meta es específica y medible en actividad: dice qué harás, durante cuánto tiempo y en qué días. Ejemplo de una buena meta: «Caminar 20 minutos el lunes, el miércoles y el viernes». Una meta que solo dice «hacer más ejercicio» es demasiado vaga para comprobarla en un registro. Las metas de este libro son sobre actividad y hábitos, nunca sobre el peso. Tu **registro de actividad** es la tabla donde anotas cada sesión: día, actividad y minutos.

Worked Examples / Ejemplos resueltos

Worked Example 1 / Ejemplo resuelto 1:

Add up a warm-up sequence / Suma una secuencia de calentamiento: marching in place 2 minutes, arm circles 1 minute, gentle leg swings 1 minute, easy walking 1 minute. What is the total warm-up time? / Marchar en el sitio 2 minutos, círculos con los brazos 1 minuto, balanceos suaves de piernas 1 minuto, caminar suave 1 minuto. ¿Cuál es el tiempo total de calentamiento?

Solution (EN): 2 + 1 + 1 + 1 = 5 minutes. The sequence reaches the recommended warm-up length of about 5 minutes.

Solución (ES): 2 + 1 + 1 + 1 = 5 minutos. La secuencia alcanza la duración recomendada de calentamiento de unos 5 minutos.

Worked Example 2 / Ejemplo resuelto 2:

Read a completed sample log / Lee un registro de ejemplo completado:

Day / Día	Activity / Actividad	Minutes / Minutos
Monday / Lunes	Easy walk with warm-up and cool-down / Caminata suave con calentamiento y enfriamiento	20
Wednesday / Miércoles	Marching and mobility at home / Marcha y movilidad en casa	25
Friday / Viernes	Easy walk with warm-up and cool-down / Caminata suave con calentamiento y enfriamiento	20

Solution (EN): Weekly total = 20 + 25 + 20 = 65 minutes, on 3 active days. Each session includes a warm-up and a cool-down, as the safety rules require.

Solución (ES): Total semanal = 20 + 25 + 20 = 65 minutos, en 3 días activos. Cada sesión incluye calentamiento y enfriamiento, como exigen las reglas de seguridad.

Guided Activities / Actividades guiadas

Activity 1 / Actividad 1: Complete the log total / Completa el total del registro: Tuesday 15 minutes, Thursday 15 minutes, Saturday 20 minutes. What is the weekly total? / Martes 15 minutos, jueves 15 minutos, sábado 20 minutos. ¿Cuál es el total semanal?

Prompt / Indicación: Add the three sessions. / Suma las tres sesiones.

Activity 2 / Actividad 2: Put the session in the safe order / Pon la sesión en el orden seguro: number these steps from 1 to 3: main activity, warm-up, cool-down. / Numera estos pasos del 1 al 3: actividad principal, calentamiento, enfriamiento.

Prompt / Indicación: The warm-up always comes first and the cool-down always comes last. / El calentamiento siempre va primero y el enfriamiento siempre va al final.

Activity 3 / Actividad 3: A session starts at 4:00. It has a 5-minute warm-up, 20 minutes of main activity, and a 5-minute cool-down. What is the total session time, and at what time does it end? / Una sesión comienza a las 4:00. Tiene un calentamiento de 5 minutos, 20 minutos de actividad principal y un enfriamiento de 5 minutos. ¿Cuál es el tiempo total de la sesión y a qué hora termina?

Prompt / Indicación: Add all three parts first. / Suma primero las tres partes.

Activity 4 / Actividad 4: Rewrite this vague goal as a specific, measurable activity goal / Reescribe esta meta vaga como una meta de actividad específica y medible: “I will exercise more.” Your new goal must say what you will do, for how long, and on which days. / «Haré más ejercicio». Tu meta nueva debe decir qué harás, durante cuánto tiempo y en qué días.

Prompt / Indicación: Follow the good-goal example in the introduction. / Sigue el ejemplo de buena meta de la introducción.

Independent Challenges / Retos independientes

Challenge 1 / Reto 1: Add this week / Suma esta semana: 15 minutes + 20 minutes + 15 minutes + 10 minutes. What is the total? / ¿Cuál es el total?

Challenge 2 / Reto 2: Add this warm-up / Suma este calentamiento: easy walking 3 minutes, arm circles 2 minutes, shoulder rolls 2 minutes, marching 3 minutes. What is the total? / ¿Cuál es el total?

Challenge 3 / Reto 3: A log shows sessions on Monday, Tuesday, Thursday, Friday, and Saturday, with rest on Wednesday and Sunday. How many active days and how many rest days does the week have? / Un registro muestra sesiones el lunes, el martes, el jueves, el viernes y el sábado, con descanso el miércoles y el domingo. ¿Cuántos días activos y cuántos días de descanso tiene la semana?

Challenge 4 / Reto 4: Your activity goal for the week is 90 minutes. Your log already shows 55 minutes. How many minutes remain to reach your goal? / Tu meta de actividad