Name _____ Due Date **Last Friday of the Month**

Period _____Teacher _____Month_____

M.V.M.S. Physical Education Department
Monthly Exercise Log

It is recommended for students to be actively engaged in **moderate to vigorous physical activity** for at least ***30 minutes*** a minimum of ***4 days per week.*** These activities are to be completed, logged, signed and turned into your PE teacher at the end of each month. Our **two fitness days** at school are excellent examples of appropriate activities. Other activities include: jogging, swimming, rollerblading, dance, sport practice of choice (the cardio. part), skateboarding, bike riding, etc… Please sign your child's log sheet when their activity is **completed**. Remember you must do extra time in order to make up a missed fitness day and mark the first **column**.

* IF USED FOR FITNESS DAY MAKE UP	DATE	ACTIVITY	AMOUNT OF TIME	PARENT SIGNATURE

Total Hours _____

Nombre _____**Fecha de vencimiento es el ultimo viernes del mes**

Período _____ **Profesor** _____Mes_____

M.V.M.S. Departamento de Educación Físico
Diario de Ejercicio Mensual

Es recomendado para estudiantes ser activamente contratado en el moderado a la actividad física vigorosa (MVPA) durante al menos 30 minutos mínimo de 4 días cada semana. Es recomendando de calentar los musculos antes del ejercicioy tambien tranquilizarse después. Asegurar que los estudiantes consiguen bastante ejercicio al que requerimos 9 horas de MVPA cada mes ser completado, registrado, firmado y entregado a su maestro. Nuestros dos días de buena forma física en la escuela son ejemplos excelentes de actividades apropiadas y pueden ser incluidos en su diario mensual. Otras actividades incluyen: corriendo, la natación, rollerblading, el baile, la práctica de deporte de opción, patinar, o uso de bicicleta. Por favor firme la hoja de tarea de su niño cuando su actividad es completada.

***Si se usa para recompesar un dia de educación fisica**	Fecha	Actividad	Cantidad de tiempo	Firma de padre