



## Registro del desafío de actividad física en invierno

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Maestro: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_

Firma del padre o de la madre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

### Instrucciones

1. Escribe todos los diferentes tipos de actividad física en los que participan tú y tu familia (o amigos) durante el mes de \_\_\_\_\_. Desafía a cada persona a elegir, por lo menos, dos tipos diferentes de actividad física (por ejemplo, caminar, correr, jugar a la mancha, lanzar la pelota, saltar la cuerda, pasar la aspiradora y jugar en el parque).
2. **¡Sé creativo!** Establece el objetivo de permanecer activo durante, al menos, 60 minutos por día. Observa cuántas actividades distintas puedes hacer en este desafío con registro. Intenta permanecer activo durante 10 minutos seguidos por vez.
3. Rellena la estrella (☆) junto a cada actividad que realices con tu familia (o amigos).
4. Entrega tu registro (con la firma de tu padre o de tu madre) al maestro el \_\_\_\_ (fecha).

### Registra tus actividades

N.º	Descripción de la actividad física	Fecha	Minutos	Familia
1.				☆
2.				☆
3.				☆
4.				☆
5.				☆
6.				☆
7.				☆
8.				☆
9.				☆
10.				☆

## Registro del desafío de actividad física en invierno

N.º	Descripción de la actividad física	Fecha	Minutos	Familia
11.				☆
12.				☆
13.				☆
14.				☆
15.				☆
16.				☆
17.				☆
18.				☆
19.				☆
20.				☆

### Preguntas de revisión

1. ¿En cuántos tipos distintos de actividades participaste durante el desafío? \_\_\_\_\_
2. ¿Quién participó contigo durante el desafío? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. ¿Qué actividad fue tu favorita? \_\_\_\_\_
4. ¿Qué actividad te resultó más fácil? \_\_\_\_\_
5. ¿Qué actividad te resultó más difícil? ¿Por qué? \_\_\_\_\_

**Nota para los padres:** Los niños y adolescentes necesitan realizar 60 minutos o más de actividad física por día (una combinación de actividad aeróbica de intensidad moderada, como caminar rápido, y actividad de intensidad alta, como correr). Las actividades que aumentan la frecuencia cardíaca y hacen que conversar sea difícil durante el movimiento se consideran actividades físicas de moderadas a intensas. Es necesario incorporar actividades de intensidad alta al menos tres días por semana.

Otra forma de determinar si se está siguiendo la recomendación del director general de Salud Pública de los Estados Unidos sobre la actividad física diaria es intentar caminar, al menos, 10,000 pasos por día. Para obtener más recomendaciones sobre actividad física, se puede visitar [www.CDC.gov](http://www.CDC.gov).