



## Registro del desafío de actividad física

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

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

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

### Instrucciones

1. El registro del desafío de actividad física comienza el \_\_\_\_\_ (fecha) y finaliza el \_\_\_\_\_ (fecha).
2. Escribe todos los diferentes tipos de actividad física que realizas durante este desafío (por ejemplo, caminar, jugar a la mancha, hacer deportes o jugar en el patio de juegos). Incluye las actividades físicas de moderadas a intensas.\* Además, registra cuántos minutos permaneciste activo y escríbelo junto a la actividad. Debes esforzarte por estar activo 60 minutos por día.
3. Rellena la estrella (★) junto a cada actividad que realices con tu familia.
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.	Saqué a pasear el perro con mi papá.	1/20/12	20	★
2.				☆
3.				☆
4.				☆
5.				☆
6.				☆
7.				☆
8.				☆
9.				☆
10.				☆

## Registro del desafío de actividad física

N.º	Descripción de la actividad física	Fecha	Minutos	Familia
11.				★
12.				★
13.				★
14.				★
15.				★
16.				★
17.				★
18.				★
19.				★
20.				★
21.				★
22.				★
23.				★
24.				★
25.				★

**\* 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).