



Registro del desafío de Acción de Gracias

Nombre del estudiante: _____

Maestro: _____ Grado: _____

Firma del padre o de la madre: _____ Fecha: _____

Mantente activo durante los días festivos de Acción de Gracias

1. Mantente físicamente activo durante los días festivos de Acción de Gracias participando en el registro del desafío de Acción de Gracias.
2. Esfuérzate por completar las seis actividades que se describen a continuación.
3. Haz que los miembros de tu familia o amigos escriban sus iniciales junto a cada actividad realizada.
4. Entrega tu registro (con la firma de tu padre o de tu madre) al maestro el _____ (fecha).

Registra tus actividades

Descripción de la actividad física	Inicial
1. Después de la cena de Acción de Gracias, camina una vuelta a la manzana con tu familia.	
2. Tómate un “recreo”, apaga el televisor, sal y juega con tu familia al fútbol, a la mancha o a la atrapada.	
3. ¡No te pierdas los colores del otoño! Sal y juega. ¿Hay hojas en el suelo? Cuando termines de jugar, ofrece ayuda para juntarlas y colocarlas en una bolsa... ¡puede ser divertido!	
4. Para preparar la casa para los invitados, mantente activo: pasa la aspiradora o saca el polvo de los muebles. ¡Recuerda que todas las actividades nos ayudan a estar activos!	
5. ¿Prefieres quedarte adentro? Diviértete con un juego de mesa o un videojuego que te mantenga activo y en movimiento. Si no tienes juegos, juega a las charadas u organiza un baile con tu música preferida.	
6. Elige una actividad física que te guste y escríbela aquí:	

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.