

REGISTRO DE PASOS EN EL PODÓMETRO PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 5 A 17 AÑOS

Fecha de inicio

Fecha en que se terminó

Instrucciones: Registre el número de pasos y el tiempo que camina diariamente. Al final de cada semana, sume el total de minutos y pasos que caminó y compare los totales con otras semanas.

La Guía de Actividad Física para niños y adolescentes (5 a 17 años) recomienda **300 minutos por semana** (o 60 minutos diarios, cinco días a la semana) de actividad física y vigorosa y debe incluir actividades de fortalecimiento óseo y muscular dos o más días a la semana.

Se recomienda un mínimo de 10,000 pasos al día para una buena salud. Aproximadamente 2,000 pasos = 1700 mts. aprox.

SEMANA 1	Día	# de minutos	# de pasos en el podómetro
	Domingo		
	Lunes		
	Martes		
	Miércoles		
	Jueves		
	Viernes		
	Sábado		
	Total		

SEMANA 2	Día	# de minutos	# de pasos en el podómetro
	Domingo		
	Lunes		
	Martes		
	Miércoles		
	Jueves		
	Viernes		
	Sábado		
	Total		

SEMANA 3	Día	# de minutos	# de pasos en el podómetro
	Domingo		
	Lunes		
	Martes		
	Miércoles		
	Jueves		
	Viernes		
	Sábado		
	Total		



SEMANA 4	Día	# de minutos	# de pasos en el podómetro
	Domingo		
	Lunes		
	Martes		
	Miércoles		
	Jueves		
	Viernes		
	Sábado		
	Total		