

Calendario semanal de actividad física de 5 a 17 años

Cumplir con las recomendaciones de actividad física es más fácil de lo que parece, anota en el calendario las actividades que ya realizas, su duración e intensidad. Si no alcanzas las recomendaciones para tu edad, introduce gradualmente nuevas actividades; en la [web](#) puedes encontrar muchas ideas sobre cómo hacerlo.

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo
Aeróbicas													
Fortalecimiento óseo/muscular													
TOTAL													

*Continuar con las actividades planteadas anteriormente y además las que corresponden a su grupo, teniendo en cuenta que cada niño y niña tiene un desarrollo diferente.

¡RECUERDA!

- ➔ Al menos una media de 60 minutos al día.
- ➔ Al menos 3 días a la semana actividades vigorosas y de fortalecimiento óseo y muscular.

Y ADEMÁS:

- ➔ Reduce los periodos sedentarios prolongados.
- ➔ Cambia el transporte motorizado por transporte activo (caminar, bici...).
- ➔ Realiza actividades al aire libre.

LIMITA EL USO DE PANTALLAS

- ➔ Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio frente a la televisión u otras pantallas (móviles, videojuegos, ordenadores, etc.).