



PEDRO, 13 AÑOS

Pedro no era muy activo físicamente. Un día su madre le llevó con ella a jugar al tenis y le gustó tanto que ahora va todos los sábados.

Desde entonces le apetece más hacer actividad física, así que le propuso a su padre acompañarle los domingos en sus paseos en bicicleta y se apuntó a clases de judo. ¡Las películas de artes marciales son sus preferidas!



Actividad física moderada

Esfuerzo equivalente a caminar rápido o ir en bici a 16-19 km/h



Actividad física vigorosa

Esfuerzo equivalente a correr o ir en bici a 19-22 km/h

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
*Andar al colegio 10 minutos	*Andar al colegio 10 minutos	*Andar al colegio 10 minutos	*Andar al colegio 10 minutos	*Andar al colegio 10 minutos	*Juega al tenis con su madre 60 minutos	*Sale a montar en bici con su padre 60 minutos
*Educación física 60 minutos	*Vuelve andando a casa 10 minutos	*Educación física 60 minutos	*Vuelve andando a casa 10 minutos	*Vuelve andando a casa 10 minutos		
*Vuelve andando a casa 10 minutos	*Judo 60 minutos	*Vuelve andando a casa 10 minutos	*Judo 60 minutos	*Juega al fútbol con sus amigos 60 minutos		
20 min moderada	20 min moderada	20 min moderada	20 min moderada	20 min moderada	60 min vigorosa	60 min vigorosa
60 min vigorosa	60 min vigorosa	60 min vigorosa	60 min vigorosa	60 min vigorosa		



Recomendación diaria de 5 a 17 años: al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa

Total diario de Pedro: al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa

