



UPONLY LEARNING PRESENTA MUÉVASE CADA DÍA

Registro de los 60 diarios

Meta de los 6 a los 17 años: 60 minutos o más todos los días, con fuerza, saltos y juego vigoroso al menos 3 días por semana cada uno (HHS y CDC).

Estudiante: _____ Grado: _____ Semana del: _____

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Sesión de educación física (minutos)							
Otros minutos activos: caminar, bicicleta, juego, tareas de la casa							
Minutos en total (meta: 60 o más)							
¿Hubo fuerza (músculos) hoy?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
¿Hubo saltos (huesos) hoy?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
¿Vigorosa (solo unas palabras antes de respirar)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cómo me sentí (dibuje una carita)							

Esta semana: días de fuerza ___ de 3 · días de saltos ___ de 3 · días vigorosos ___ de 3 · días con 60 minutos ___ de 7

Kínder: cuente el juego activo de todo el día; entre los 3 y los 5 años, los adultos deben procurar unas 3 horas diarias. Fuentes: Office of Disease Prevention and Health Promotion (ODPHP), Ayuda a tus hijos a hacer más actividad física (Move Your Way en español) (2026), https://odphp.health.gov/espanol/moveyourway/get-kids-active
U.S. Department of Health and Human Services, Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition (2018) (en inglés), https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Physical activity guidelines for students (2024) (en inglés), https://www.cdc.gov/physical-activity-education/guidelines/

Lea esto: Muévase cada día es contenido educativo general, no consejo médico. Consulte con el médico de su estudiante antes de empezar un nuevo programa de actividad si su estudiante tiene una condición del corazón, de los pulmones u otra condición de salud, una lesión o una discapacidad que afecte el movimiento. Deténgase y busque ayuda médica si su estudiante se desmaya, tiene dolor en el pecho, mucha falta de aire o mareo durante la actividad. En una emergencia, llame al 911 (o al número de emergencias de su país).