



UPONLY LEARNING APRESENTA MEXA-SE TODO DIA

Registro dos 60 do dia

Meta de 6 a 17 anos: 60 minutos ou mais todos os dias, com força, saltos e brincadeiras vigorosas em pelo menos 3 dias por semana cada (HHS, CDC).

Estudante: _____ Ano: _____ Semana de: _____

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Sessão de educação física (minutos)							
Outros minutos ativos: caminhada, bicicleta, brincadeiras, tarefas da casa							
Total de minutos (meta: 60 ou mais)							
Força (músculos) hoje?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Saltos (ossos) hoje?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vigorosa (só algumas palavras antes de respirar)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Como me senti (desenhe um rosto)							

Nesta semana: dias de força ___ de 3 · dias de saltos ___ de 3 · dias vigorosos ___ de 3 · dias com 60 minutos ___ de 7

Jardim de infância: conte as brincadeiras ativas do dia todo; de 3 a 5 anos, os adultos devem buscar cerca de 3 horas por dia. Fontes: U.S. Department of Health and Human Services, Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition (2018) (em inglês), 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) (em inglês), https://www.cdc.gov/physical-activity-education/guidelines/

Leia com atenção: Mexa-se todo dia é conteúdo educativo geral, não orientação médica. Converse com o médico do seu estudante antes de começar um novo programa de atividades se ele tiver uma condição do coração, dos pulmões ou outra condição de saúde, uma lesão ou uma deficiência que afete o movimento. Pare e procure ajuda médica se o estudante desmaiar, sentir dor no peito, muita falta de ar ou tontura durante a atividade. Em emergências, ligue 192 (SAMU) no Brasil ou 911 nos Estados Unidos.