UPONLY LEARNING APRESENTA MEXA-SE TODO DIA

Os 60 do dia

60 minutos ou mais todos os dias de atividade moderada a vigorosa, de 6 a 17 anos (HHS, CDC).

Em pelo menos 3 dias por semana cada: brincadeira vigorosa, fortalecimento muscular e fortalecimento dos ossos (saltos). Tudo conta dentro dos 60.



Ícones: braço = força, seta para cima = saltos para os ossos, coração = vigorosa.

Teste da fala. Moderada: você consegue falar, mas não cantar. Vigorosa: só algumas palavras antes de respirar (CDC).



Regras de segurança

- Aqueça primeiro.
- Libere o chão.
- Deixe água por perto.
- Use tênis, ou fique descalço num piso que não escorrega.
- Aterrisse de leve.
- Pare se algo doer ou se sentir tontura ou enjoo.
- Avise um adulto.

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/
Centers for Disease Control and Prevention (CDC), What counts for children and teens (2024) (em inglês), https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/adding-children-adolescents/what-counts.html

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.