UPONLY LEARNING PRESENTA MUÉVASE CADA DÍA

Calendario mensual de actividad

Estudiante: _____ Mes: _____

Escriba los números de los días de este mes. Coloree cada día: **amarillo** = 60 minutos o más, **azul** = algo de actividad. Agregue F para fuerza, S para saltos y V para vigorosa.

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb

Días con 60 minutos: ___ · Días con fuerza: ___ · Mi actividad favorita este mes: _____

Meta según HHS y CDC: 60 minutos o más al día de los 6 a los 17 años, con fuerza, huesos y actividad vigorosa al menos 3 días por semana cada una. 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).