

**HOJA DE REGISTRO DE PASOS EN EL PODÓMETRO PARA JÓVENES**

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre del participante |  |
|  |  |
| Fecha de inicio | Fecha en que se terminó |

*Instrucciones: registra el número de pasos y el tiempo que caminas diariamente. Al final de cada semana, suma el total de minutos y pasos que caminaste y compara los totales con las otras semanas.*

*La Guía de Actividad Física para niños y adolescentes (6-17 años) recomienda* ***60 minutos por día*** *de una actividad física de moderada a vigorosa y debe incluir actividades de fortalecimiento muscular y óseo.1*

*Se recomienda caminar un mínimo de 10,000 pasos por día para una buena salud. Aproximadamente 2,000 pasos = 1 milla.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SEMANA 1** | **Día** | **# de minutos**  | **# pasos en el podómetro**  |
| Domingo |  |  |
| Lunes |  |  |
| Martes |  |  |
| Miércoles |  |  |
| Jueves |  |  |
| Viernes |  |  |
| Sábado |  |  |
| **Total**  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SEMANA 2** | **Día** | **# de minutos** | **# pasos en el podómetro** |
| Domingo |  |  |
| Lunes |  |  |
| Martes |  |  |
| Miércoles |  |  |
| Jueves |  |  |
| Viernes |  |  |
| Sábado |  |  |
| **Total**  |  |  |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SEMANA 3** | **Día** | **# de minutos** | **# de pasos en el podómetro** |
| Domingo |  |  |
| Lunes |  |  |
| Martes |  |  |
| Miércoles |  |  |
| Jueves |  |  |
| Viernes |  |  |
| Sábado |  |  |
| **Total** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SEMANA 4** | **Día** | **# de minutos** | **# pasos en el podómetro** |
| Domingo |  |  |
| Lunes |  |  |
| Martes |  |  |
| Miércoles |  |  |
| Jueves |  |  |
| Viernes |  |  |
| Sábado |  |  |
| **Total**  |  |  |

