

HOJA DE REGISTRO DE PASOS EN EL PODÓMETRO PARA JÓVENES

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		

