



PEDRO, 13 AÑOS

Pedro no era muy activo físicamente. Un día su madre le llevó con ella a jugar al tenis y le gustó tanto que ahora va todos los sábados.

Desde entonces le apetece más hacer actividad física, así que le propuso a su padre acompañarle los domingos en sus paseos en bicicleta y se apuntó a clases de judo. ¡Las películas de artes marciales son sus preferidas!



Actividad física moderada

Esfuerzo equivalente a caminar rápido o ir en bici a 16-19 km/h



Actividad física vigorosa

Esfuerzo equivalente a correr o ir en bici a 19-22 km/h

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
*Andar al colegio 10 minutos	*Juega al tenis con su madre 60 minutos	*Sale a montar en bici con su padre 60 minutos				
*Educación física 60 minutos	*Vuelve andando a casa 10 minutos	*Educación física 60 minutos	*Vuelve andando a casa 10 minutos	*Vuelve andando a casa 10 minutos		
*Vuelve andando a casa 10 minutos	*Judo 60 minutos	*Vuelve andando a casa 10 minutos	*Judo 60 minutos	*Juega al fútbol con sus amigos 60 minutos		
20 min moderada	60 min vigorosa	60 min vigorosa				
60 min vigorosa						



Recomendación diaria de 5 a 17 años: al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa

Total diario de Pedro: al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa

