



JAIME, 10 AÑOS

Jaime se acaba de mudar a un nuevo barrio. Gracias a su afición por el fútbol ha encontrado rápidamente un nuevo grupo de amigos en el club local.

Como tiene el colegio cerca, va y viene andando todos los días. Los fines de semana la familia suele ir a visitar museos o hacer turismo, y Jaime va a correr con su madre.



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	*Andar al colegio 10 minutos	*Andar al colegio 10 minutos	*Andar al colegio 10 minutos	*Andar al colegio 10 minutos	*Turismo. Visita museos 120 minutos	*Correr con su madre 30 minutos
*Educación física 60 minutos		*Educación física 60 minutos				
*Andar a casa 10 minutos	*Andar a casa 10 minutos	*Andar a casa 10 minutos	*Andar a casa 10 minutos	*Andar a casa 10 minutos		
*Jugar con amigos 30 minutos	*Fútbol 60 minutos		*Fútbol 60 minutos	*Jugar con amigos 60 minutos		*Ir a jugar con amigos 30 minutos
50 min moderada	20 min moderada	20 min moderada	20 min moderada			120 min moderada
60 min vigorosa	60 min vigorosa	60 min vigorosa	60 min vigorosa	80 min moderada	120 min moderada	30 min vigorosa



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

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

