



Mi calendario de Actividad Física

Me muevo, me divierto y mejoro mi salud...

¡Semana a semana!

¿Cómo tengo que usar el calendario?

Con este calendario puedes apuntar tu nivel de actividad física cada día para que, semana a semana veas si necesitas incrementarlo y así... ¡mejorar tu salud!

El calendario está formado por fichas semanales con las diferentes actividades que puedes hacer a lo largo del día. Sigue las instrucciones y, si quieres, puedes pedir ayuda a tus padres o hermanos:

1. Puntos día. Cada día puedes hacer actividades que te hacen ganar 1, 2, ó 3 puntos. Diariamente, anota los puntos que has obtenido en cada actividad y súmalos al final para obtener el total de tus "Puntos día". Si no has hecho ninguna de las actividades del calendario, tendrás que apuntar "0".

2. Puntos Semana. Apunta en esta columna la suma total de puntos obtenida a lo largo de la semana para cada actividad.

3. Total puntos. Para obtener el total de la semana, puedes sumar la fila de "Puntos día" o la columna de "Puntos semana", verás que el resultado es el mismo. Anótalos en la casilla "Total puntos".



Al final de cada semana, también debes anotar el total de puntos obtenidos en la parte donde aparecen todas las semanas del año. Y recuerda: si tienes dudas, puedes preguntar a un adulto.

El calendario está pensado para un año. Tienes una página para cada semana para que puedas empezar cualquiera de ellas. Así, te permitirá ver cuál es tu nivel de actividad física a lo largo del año, cómo evoluciona semana tras semana y, si es necesario, intentar mejorarlo.

Seguro que lo consigues, ¡adelante!

Tabla de ejemplo:

ACTIVIDAD FÍSICA	PUNTOS ACTIVIDAD	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	PUNTOS SEMANA
Ir caminando a diferentes sitios (colegio, centro de ocio, casa de los abuelos, etc)	2	2	2	2	2	2	2	2	14
Subir y/o bajar escaleras	2	2	2	2	2	2	2	2	14
Hacer clase de educación física en el colegio	3	3		3					6
Jugar al fútbol u otro deporte, correr, saltar a la comba... En el recreo del colegio	2	2	2	2	2	2			10
Jugar fuera del horario escolar (en el parque, en la calle, en la plaza, etc.)	2	2		2		2			6
Jugar en casa: bailar, cantar, saltar, etc. (juegos que te hacen mover)	2		2		2			2	6
Ir en bicicleta	2							2	2
Patinar	2						2		2
Nadar	2								
Hacer algún deporte extraescolar: fútbol, baloncesto, piscina, etc. (en el gimnasio...) ¿Cuáles? <u>Baloncesto</u>	3		3		3		3		9
Hacer la cama	1					1	1	1	3
Tirar la basura	1			1			1		2
Poner la mesa	1	1		1		1		1	4
Ordenar y limpiar (tu habitación, la casa...)	1						1		1
Ir a comprar	1						1		1
Arreglar el jardín/Pasear al perro	1						1	1	2
Otras actividades _____	1								
Hacer actividades con la familia: pasear por la ciudad, ir a la montaña, jugar en la playa, etc.	3							3	3
	PUNTOS DÍA	12	11	13	11	10	14	14	85

Semana (S)

S1 S2 S3 S4 S5

S6 S7 S8 S9 S10

S11 S12 S13 S14 S15

S16 S17 S18 S19 S20

S21 S22 S23 S24 S25

S26 S27 S28 S29 S30

S31 S32 S33 S34 S35

S36 S37 S38 S39 S40

S41 S42 S43 S44 S45

S46 S47 S48 S49 S50

S51 S52

TOTAL PUNTOS



¿Cómo valoro los resultados del calendario?



• **Entre 0 y 34 puntos:** **Deberías mejorar tu nivel de actividad física.** Te animamos a participar en las acciones Thao que se hagan cerca de ti y a hacer más actividades del calendario. ¡Si cada día te mueves un poco más, verás que no es tan difícil!

• **Entre 35 y 64 puntos:** **Tu nivel de actividad física es moderado.** Estás en el buen camino. Verás que, si cada día haces algunas actividades más del calendario, te sentirás mucho más en forma.

• **Entre 65 y 124 puntos:** **Tu nivel de actividad física es alto.** ¡Muy bien! Seguro que te será fácil sumar más puntos. Por ejemplo, haciendo algún deporte con tus amigos.

• **Más de 125 puntos:** **Tu nivel de actividad física es muy alto.** Estás hecho todo un deportista y además eres una persona activa en tu día a día. ¡Sigue así! Y no te preocupes si alguna semana consigues menos puntos.

Tu nivel de actividad física puede variar, y aunque alguna semana sea bajo, no pasa nada, lo importante es que tengas las ganas de mejorarlo cada día. Una vez hayas alcanzado un nivel más alto, lo importante será mantenerlo. Te animamos a participar en todas las actividades Thao de tu municipio y a ser más activo en tu vida diaria, ya que como puedes ver, es muy fácil tener un buen nivel de actividad física.



Nota: Este calendario no pretende ser un cuestionario científico sino una herramienta para que los niños y las niñas aprendan la importancia de moverse mientras se divierten. No se trata de hacer un cálculo exacto del gasto calórico de cada niño y niña. El objetivo de este calendario es fomentar valores Thao como hacer actividad física en familia, con los amigos, caminar, ayudar en casa y aprender a tener buenos hábitos a través del placer y del juego.

Semana (S)

S1 S2 S3 S4 S5

S6 S7 S8 S9 S10

S11 S12 S13 S14 S15

S16 S17 S18 S19 S20

S21 S22 S23 S24 S25

S26 S27 S28 S29 S30

S31 S32 S33 S34 S35

S36 S37 S38 S39 S40

S41 S42 S43 S44 S45

S46 S47 S48 S49 S50

S51 S52

ACTIVIDAD FÍSICA	PUNTOS ACTIVIDAD	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	PUNTOS SEMANA
Ir caminando a diferentes sitios (colegio, centro de ocio, casa de los abuelos, etc.)	2								
Subir y/o bajar escaleras	2								
Hacer clase de educación física en el colegio	3								
Jugar al fútbol u otro deporte, correr, saltar a la comba... En el recreo del colegio	2								
Jugar fuera del horario escolar (en el parque, en la calle, en la plaza, etc.)	2								
Jugar en casa: bailar, cantar, saltar, etc. (juegos que te hacen mover)	2								
Ir en bicicleta	2								
Patinar	2								
Nadar	2								
Hacer algún deporte extraescolar: fútbol, baloncesto, piscina, etc. (en el gimnasio...) ¿Cuáles? _____	3								
Hacer la cama	1								
Tirar la basura	1								
Poner la mesa	1								
Ordenar y limpiar (tu habitación, la casa...)	1								
Ir a comprar	1								
Arreglar el jardín/Pasear al perro	1								
Otras actividades _____	1								
Hacer actividades con la familia: pasear por la ciudad, ir a la montaña, jugar en la playa, etc.	3								
	PUNTOS DÍA								



TOTAL PUNTOS

