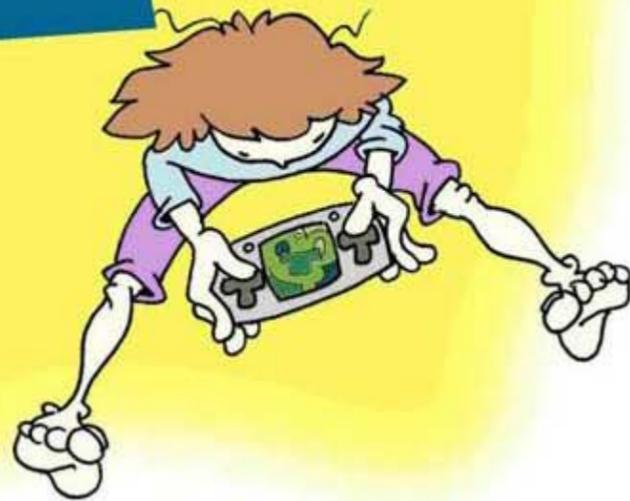




Niños y Niñas

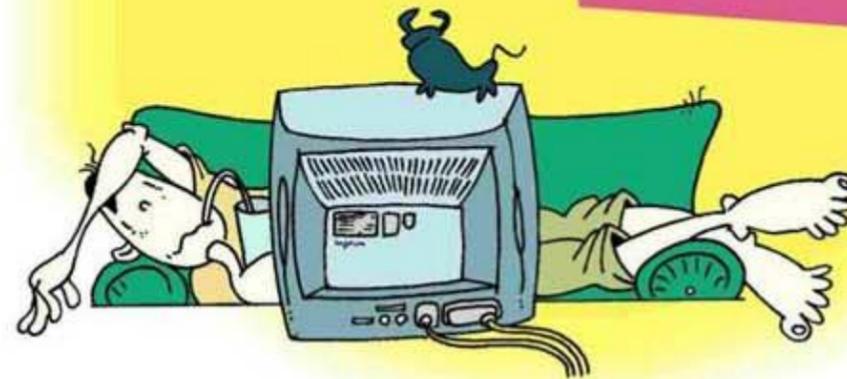
Autoevaluación



¿Activo  
o  
sedentario?



¿Cómo soy yo?



# ¿Soy activo o sedentario?

¿Cuántos días a la semana haces actividad física durante 1 hora o más?



## DIFERENTES ACTIVIDADES

- Caminar con mochila hasta el colegio
- Correr
- Subir escaleras
- Bicicleta
- Patinar
- Pasear con los padres
- Hacer deportes
- Nadar



La **ACTIVIDAD FÍSICA** es cualquier actividad que hace que se acelere tu corazón y gastes energía.

# ¿Soy activo o sedentario?

¿Cuántos días a la semana haces actividades sedentarias durante 2 horas o más?



## DIFERENTES ACTIVIDADES SEDENTARIAS

- Ver TV
- Videojuegos
- Ordenador
- Juegos de mesa
- Hablar por teléfono
- Leer
- Estar tumbado en el sofá
- Otros juegos sedentarios

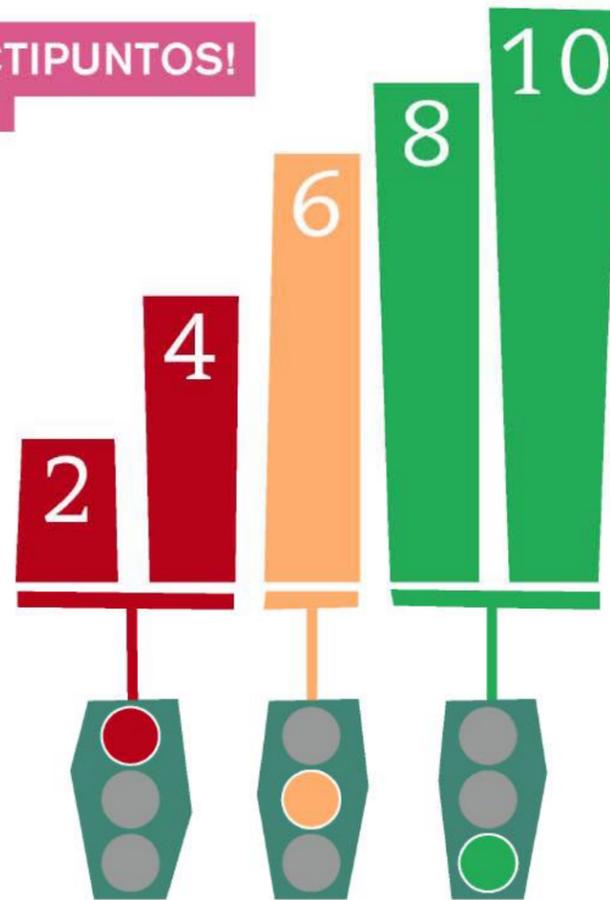
Las **ACTIVIDADES SEDENTARIAS** son aquellas actividades en las que no gastas energía.

# Activómetro

El **Activómetro** mide cómo de activo eres...  
¡Míralo!

¡Suma tus ACTIPUNTOS!

¿En qué  
ESCALÓN  
estás?



¿Qué dice el semáforo  
de la SALUD?

La **SALUD** es cuando  
me siento bien  
en cuerpo y mente.

## ¿QUÉ DEBERÍAS HACER?



Si estás en **ROJO**  
¡DEBERÍAS EMPEZAR  
A MOVERTE!  
Al menos un poco cada día.  
Puedes caminar, apuntarte  
a algún deporte,  
jugar al aire libre...  
Deberías también reducir  
el tiempo que dedicas  
a actividades  
sedentarias.

Si estás en **NARANJA**  
¡NECESITAS MEJORAR!  
Deberías hacer  
más **ACTIVIDAD FÍSICA**.  
Reduce un poco  
tus hábitos sedentarios.

Si estás en **VERDE**  
¡ENHORABUENA!  
Sigue así.  
Tu actividad física  
te permite estar  
**SANO** y **EN FORMA**.

¿QUÉ CANTIDAD DE **ACTIVIDAD FÍSICA**  
TENGO QUE HACER?

Deberías hacer al menos 1 hora  
de actividad física al día.

¿CUÁNTA **ACTIVIDAD SEDENTARIA** ES DEMASIADA?

No debes dedicar más de 2 horas al día a actividades sedentarias de ocio (ver la TV, jugar con el ordenador o a videoconsola u otras actividades sedentarias)