

¿Te atreves con 10.000 pasos al día?

MUÉVETE EN LA CALLE

#MueveT_CLM

deportes.castillalamancha.es

educa.jccm.es



Castilla-La Mancha



OBJETIVO

Márcate como objetivo caminar sin parar un número de pasos determinados.

¡Tienes todo el día para cumplirlo!

SI TIENES MENOS DE 10 AÑOS

Puedes adaptar este objetivo, multiplica tus años x 1.000 y tendrás tu objetivo.

¡¡RECUERDA!!

En casa debes completar tu Actividad Física hasta los 60 minutos totales de actividad. Puedes hacer dos bloques de actividad física de 20 minutos.

¡Os hemos preparado unos ejercicios que puedes hacer, búscalos!

educa.jccm.es · deportes.castillalamancha.es

Utiliza ropa y calzado adecuado.

Bebe agua antes y después de caminar.

Convierte esta actividad en una rutina.

Si tienes un reloj para medir tus pasos o un móvil úsalo, te ayudará.