

ANEXO 10. AUTOREGISTRO DE ACTIVIDAD FÍSICA. AGENDA DE 7 DÍAS
MES:
SEMANA:

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA	Andar							
	Subir y bajar escaleras							
	Pasear al perro							
	Ayudar en las tareas de casa							
Montar en bicicleta								
Jugar en la calle o en el patio								
Deporte (especificar)								
Baile, senderismo, otros... (especificar)								
Horas de actividad física en horario escolar								
ACTIVIDADES SEDENTARIAS (horas de pantalla)	Ver televisión							
	Jugar con videoconsolas							
	Jugar con ordenador							
	Hablar por teléfono							
TOTAL DE TIEMPO								

NOTA: Registro de actividad física durante 7 días, incluye días laborables y fin de semana. Tienes que anotar el tiempo en horas o minutos que realizas la actividad. En el caso de las escaleras puedes anotar el nº de pisos o el nº de escalones que subes o bajas.