

Lista Metas Atividade física E Comportamento Sedentário



Nome da Criança _____

Nome do Responsável _____



SEMANA

1

Meta 1:

Tente fazer, pelo menos 2 vezes na semana, alguma atividade física ao ar livre. Sem contar as que você já faz.

Meta 2:

Diminuir 20 minutos por dia do tempo usando o celular;

2

Meta 3:

Alongue-se por 10 minutos;

Meta 4:

Diminuir 30 minutos por dia do tempo usando o celular;

3

Meta 5:

Ajudar seus familiares com algumas tarefas da casa (limpar a bicicleta, passear com o animal de estimação ou dar banho nele ou recolher o lixo, entre outras);

Meta 6:

Troque um jogo eletrônico que você faz sentado por um jogo eletrônico com movimentos;

4

Meta 7:

Duas vezes por semana, caminhe com a família por pelo menos 30 minutos;

Meta 8:

Faltando uma hora para dormir, não mexa mais no celular;

5

Meta 9:

Grave um vídeo dançando ou se exercitando e mande para nós;

Meta 10:

Não utilizar nenhum aparelho eletrônico durante 5 refeições na semana;

6

Meta 11:

No recreio na escola, tente fazer atividade física (ex.: brinque com colegas, pratique esportes, etc.);

Meta 12:

A cada 20 minutos utilizando o celular direto, faça 10 polichinelos;

7

Meta 13:

Subir 50 degraus de escada por dia (se já faz isso na rotina, destine um momento do dia para subir os 50, mesmo que já tenha feito);

Meta 14:

Enquanto estiver acordado, tente ficar 5 horas direto sem utilizar o celular ou Tv. Não vale o tempo na escola.

8	Meta 15: Com a ajuda do seu responsável, construa um mini circuito de atividade física e o faça por pelo menos 30 minutos (se possível, gravar uma parte e enviar para equipe);	Meta 16: Não assistir TV por um dia;
9	Meta 17: Caminhe com a família por pelo menos 30 minutos;	Meta: 18 Diminuir 40 minutos por dia do tempo usando o celular;
10	Meta 19: Brinque, pelo menos 2 vezes na semana, com seus colegas ou familiares. Por pelo menos 30 minutos;	Meta 20: Ficar um fim de semana sem jogar vídeo game.
11	Meta 21: Ajudar seus familiares com algumas tarefas da casa (cortar a grama, limpar a bicicleta, recolher o lixo, entre outras)	Meta 22: Ficar um fim de semana sem utilizar o celular. Só use em caso de emergência.
12	Meta 23: No recreio na escola, tente fazer atividade física (ex.: brinque com colegas, pratique esportes, etc.);	Meta 24: Ficar uma semana sem: utilizar a rede social que mais usa e sem jogar no computador/videogame.
13	Meta 25: Chegou a sua hora: monte uma meta de aumento da atividade física junto com sua família, tente a seguir durante a semana e conte qual foi essa meta na última consulta.	Meta 26: Chegou a sua hora: monte uma meta de diminuição do tempo de tela junto com sua família, tente a seguir durante a semana e conte qual foi essa meta na última consulta.

OBSERVAÇÕES

