



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Walk/Cycle/Scoot to School					
Walk/Cycle/Scoot Home					
Physical Activity during School Time					
PE Homework					
Physical Activity during Home Time					
TOTAL MINUTES					

60 MINUTES a Day Physical Activity Challenge Chart

The World Health Organisation recommends that children and youth aged 5–17 should accumulate at least 60 minutes of moderate to vigorous intensity physical activity daily.

Pupil Signature

Parent Signature

Teacher Signature



	AN LUAN	AN MHÁIRT	AN CHÉADAOIN	AN DÉARDAOIN	AN AOINE
Ag siúl/ ag rothaíocht/ ag dul ar scútar ar scoil					
Ag siúl/ ag rothaíocht/ ag dul ar scútar abhaile					
Gníomhaíocht Choirp le linn Am Scoile					
Obair Bhaile Corpoideachais					
Gníomhaíocht Choirp sa Bhaile					
NÓIMÉID IOMLÁNA					

60 NÓIMÉAD SA LÁ

Cairt Gníomhaíocht Choirp

Molann an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte gur chóir do pháistí agus do dhaoine óga, idir 5 agus 17 mbliana, gníomhaíocht chóirp mheasartha/ chrua a dhéanamh ar feadh 60 nóiméad ar a laghad gach lá.