**Registro De Actividad Física De 2 Semanas**

Use este registro para registrar su actividad física durante las próximas dos semanas. Pídele a un adulto que verifique con su firma que hiciste las varias actividades físicas del día.

**Semana1:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Día** | **Actividad 1** | **Actividad 2** | **Actividad 3** | **Total** |
|  ***Ejemplo:*** | jugar afuera30 minutos | caminar con la familia15 minutos | desafío de baile15 minutos | 60 minutos |
| **Día 1** |  |  |  |  |
| **Día 2** |  |  |  |  |
| **Día 3** |  |  |  |  |
| **Día 4** |  |  |  |  |
| **Día 5** |  |  |  |  |
| **Día 6** |  |  |  |  |
| **Día 7** |  |  |  |  |

**Semana 2:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Día** | **Actividad 1** | **Actividad 2** | **Actividad 3** | **Total** |
| **Día 1** |  |  |  |  |
| **Día 2** |  |  |  |  |
| **Día 3** |  |  |  |  |
| **Día 4** |  |  |  |  |
| **Día 5** |  |  |  |  |
| **Día 6** |  |  |  |  |
| **Día 7** |  |  |  |  |