

Salud Y Vida

Sesión de Clase 4 Actividad física

Plan de Acción Semanal:

Nombre: _____ Fecha: _____

Esta semana yo me comprometo a:

____ Invitar a alguien para hacer ejercicios conmigo.

____ Identificar dos lugares donde se puede hacer ejercicios.

____ Hablar con mi médico acerca de que ejercicios me recomienda.

____ Examinar mis pies antes y después de hacer ejercicios.

____ Hacer actividad física por _____ al minutos a día.



	Tipo de ejercicios	Cuánto minutos?
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		
Total de minutos		

____ Otras Acciones: _____

Yo me recompensare por haber alcanzado mi meta con:

Firma: _____

Fecha: _____ Testigo: _____