

Sigue el avance de tu Desafío aquí mismo cada semana. Escribe ejemplos de la actividad física que haces, suma el total de minutos y ¡mantente enfocado en la meta de 60 minutos cada día!

SEMANA 1

Lunes Actividades escolares: Actividades en casa: Total de minutos:	Martes Actividades escolares: Actividades en casa: Total de minutos:	Miércoles Actividades escolares: Actividades en casa: Total de minutos:	Jueves Actividades escolares: Actividades en casa: Total de minutos:
Viernes Actividades escolares: Actividades en casa: Total de minutos:	Sábado/Domingo Actividades en casa: Total de minutos:	TOTAL SEMANAL Actividades favoritas: Tiempo total de actividades en la semana:	

SEMANA 2

Lunes Actividades escolares: Actividades en casa: Total de minutos:	Martes Actividades escolares: Actividades en casa: Total de minutos:	Miércoles Actividades escolares: Actividades en casa: Total de minutos:	Jueves Actividades escolares: Actividades en casa: Total de minutos:
Viernes Actividades escolares: Actividades en casa: Total de minutos:	Sábado/Domingo Actividades en casa: Total de minutos:	TOTAL SEMANAL Actividades favoritas: Tiempo total de actividades en la semana:	

SEMANA 3

Lunes Actividades escolares: Actividades en casa: Total de minutos:	Martes Actividades escolares: Actividades en casa: Total de minutos:	Miércoles Actividades escolares: Actividades en casa: Total de minutos:	Jueves Actividades escolares: Actividades en casa: Total de minutos:
Viernes Actividades escolares: Actividades en casa: Total de minutos:	Sábado/Domingo Actividades en casa: Total de minutos:	TOTAL SEMANAL Actividades favoritas: Tiempo total de actividades en la semana:	

SEMANA 4

Lunes Actividades escolares: Actividades en casa: Total de minutos:	Martes Actividades escolares: Actividades en casa: Total de minutos:	Miércoles Actividades escolares: Actividades en casa: Total de minutos:	Jueves Actividades escolares: Actividades en casa: Total de minutos:
Viernes Actividades escolares: Actividades en casa: Total de minutos:	Sábado/Domingo Actividades en casa: Total de minutos:	TOTAL SEMANAL Actividades favoritas: Tiempo total de actividades en la semana:	

