






Seguimiento Semanal #2

Nombre _____ Equipo/Escuela _____

	12 de octubre	13 de octubre	14 de octubre	15 de octubre	16 de octubre	17 de octubre	18 de octubre
<p>Marca cada día la actividad que vayas realizando en los cuadrados que están a continuación. ¡Cada actividad cuenta!</p>							
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Martes de Entrenamiento	<input type="checkbox"/> Miércoles de Bienestar	<input type="checkbox"/> Jueves Energizante	<input type="checkbox"/> Viernes para Sentirse bien	<input type="checkbox"/> Sábado de Fuerza	<input type="checkbox"/> Domingo de Caminata	<input type="checkbox"/> Lunes Gastronómico
Actividad de OECN	<p>¡Hora de sudar!</p> 	<p>¡Desconéctate por un tiempo!</p> 	<p>Usa una cuerda de saltar para sentirte eléctrico</p> 	<p>¡Respirar profundamente es fundamental!</p> 	<p>¡Trabaja esos músculos!</p> 	<p>¡Practica estiramientos y calienta esos músculos!</p> 	<p>¡Prueba los sabores del otoño con esta deliciosa receta de temporada!</p> 
<p>¿Hiciste algo diferente? Escríbelo aquí.</p>							
<p>¿Te animaste a comer cinco frutas y verduras?</p>	<p>¡Sí, lo hice!</p> 	<p>¡Sí, lo hice!</p> 	<p>¡Sí, lo hice!</p> 	<p>¡Sí, lo hice!</p> 	<p>¡Sí, lo hice!</p> 	<p>¡Sí, lo hice!</p> 	<p>¡Sí, lo hice!</p> 

At the end of the week, share your tracker with your teacher/coach.