
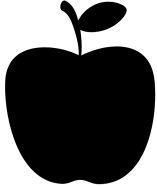





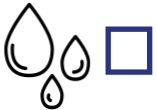




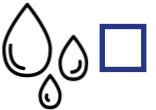



# Seguimiento Semanal #3

Nombre: \_\_\_\_\_ Equipo/Escuela \_\_\_\_\_

	Oct. 19	Oct. 20	Oct. 21	Oct. 22	Oct. 23	Oct. 24	Oct. 25	
<p>Marca cada día la actividad que vayas realizando en los cuadrados que ves 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>¿Cómo te esforzarás más hoy?</p> 	<p>¡Asegúrate de lavarte las manos con regularidad.!</p> 	<p>¡Pura Diversion!</p> 	<p>¡Haz algunos estiramientos a la hora de comer!</p> 	<p>¡A ejercitar esos brazos!</p> 	<p>¡No olvides terminar tu caminata con un buen estiramiento!</p> 	<p>¡Empieza el día con tu dosis diaria de verduras!</p> 	
¿Hiciste algo diferente? ¡Empieza aquí!								
¿Te energizaste mejorando tu hidratación?	<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> 	

Al final de la semana, comparte tu hoja de seguimiento semanal con tu maestro / entrenador.