
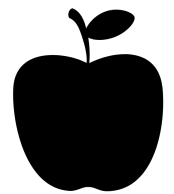














Seguimiento Semanal # 6

Nombre: _____ Equipo/Escuela: _____

	Nov. 9	Nov. 10	Nov. 11	Nov. 12	Nov. 13	Nov. 14	Nov. 15
<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>¡Combate los gérmenes con ejercicio!</p> 	<p>¡Utiliza tu sentido del tacto para desestresarse!</p> 	<p>¡Feliz Día de los Veteranos! Gracias a todos que han servido!</p> 	<p>¡Ponte de pie como un guerrero!</p> 	<p>¡Aprende un nuevo ejercicio para mantenerse fuerte!</p> 	<p>¡Invita a un compañero a que camine contigo este domingo!</p> 	<p>Disfruta de un batido fresco y saludable. ¡Comparte tus recetas!</p> 
<p>¿Hiciste algo diferente? ¡Escríbelo aquí!</p>							
<p>¿Te fortaleciste trabajando en tu equilibrio?</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> 

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