

REGISTRO DE ACTIVIDADES

PRUEBA DE PROGRESO MENSUAL

Haga las actividades, registre su puntaje y vea su progreso.

Tipo de actividad	enero	febrero	marzo	abril	mayo	junio
Resistencia Elija un rumbo fijo, como la distancia desde su casa hasta la esquina, y vea cuánto le toma caminar esa distancia.						
Fortalecimiento parte superior del cuerpo Cuenta el número de flexiones de brazos que puede hacer de manera segura en 2 minutos.						
Fortalecimiento parte inferior del cuerpo Cuenta el número de veces que se puede levantar y sentar en una silla de manera segura en 2 minutos.						



REGISTRO DE ACTIVIDADES

PRUEBA DE PROGRESO MENSUAL (CONTINUACIÓN)

Tipo de actividad	julio	agosto	sept.	oct.	nov.	dic.
Resistencia Elija un rumbo fijo, como la distancia desde su casa hasta la esquina, y vea cuánto le toma caminar esa distancia.						
Fortalecimiento parte superior del cuerpo Cuenta el número de flexiones de brazos que puede hacer de manera segura en 2 minutos.						
Fortalecimiento parte inferior del cuerpo Cuenta el número de veces que se puede levantar y sentar en una silla de manera segura en 2 minutos.						



Tipo de actividad	enero	febrero	marzo	abril	mayo	junio
Equilibrio Mida la cantidad máxima de tiempo que puede pararse en un pie sin apoyo. Repita con el otro pie.						
Flexibilidad Trate de tocarse los pies y note hasta dónde logra llegar antes de sentir un estiramiento.						
Tipo de actividad	julio	agosto	sept.	oct.	nov.	dic.
Equilibrio Mida la cantidad máxima de tiempo que puede pararse en un pie sin apoyo. Repita con el otro pie.						
Flexibilidad Trate de tocarse los pies y note hasta dónde logra llegar antes de sentir un estiramiento.						

