

Escuela: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre del Alumno: \_\_\_\_\_

## Capítulo 7: Creciendo por el Deporte

Instrucciones: Elige un ejercicio que sea de tu agrado y en el que consideras que puedas mejorar, una vez seleccionado pide a tu profesor de educación física si puede apoyarte a identificar tus áreas de mejora y diariamente por una semana práctica ese ejercicio al menos 10 minutos. Anota en el registro cómo te sentiste y el avance que observaste.

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7