

Proyecto Corazón
Actividades para el aula

Diseña un programa de ejercicio familiar. Tu objetivo es hacer por lo menos 20 minutos de ejercicio 3 o 4 veces por semana. Otro objetivo es ver menos televisión y dedicar menos tiempo a los juegos de video y computadora. Indica el tiempo dedicado al ejercicio y el tipo de ejercicio que realizas (fuera de la escuela), y el tiempo dedicado a la televisión y los juegos de video y computadora. Si logras tu objetivo ese día, marca la casilla al lado de la actividad. Pídele a tus padres que escriban sus iniciales en la hoja cada día.

Al final de una semana, entrega la lista a tu maestro. Si continúas con el reto durante 4 semanas, recibirás un certificado de Alumno Destacado en el Curso del Corazón Sano del Instituto del Corazón de Texas.

EJERCICIO
PROGRAMA DE EJERCICIO FAMILIAR

Establece tus objetivos:

_____ Número de días que harás ejercicio esta semana.

_____ Número de minutos por día que harás ejercicio.

_____ Número de minutos por día que verás televisión.

_____ Número de minutos por día que dedicarás a juegos de video o computadora.

	Tipo de ejercicio	Ejercicio (min.)	TV (min.)	Juegos (min.)
Domingo		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lunes		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Martes		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miércoles		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jueves		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viernes		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sábado		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Iniciales de los padres

D	L	M	M	J	V	S