

ACTIVIDAD: RUTINAS DE ACTIVIDAD FÍSICA



Realiza una rutina de actividad física durante tres días de la semana, registra los datos que se te piden en la tabla para finalmente realizar un resumen de los cambios que sentiste al mantener en movimiento.

Día	Hora	Rutina de actividades físicas	Materiales	Responsable
Martes	7:00 a. m.			
Jueves	7:00 a. m.			
Sábado	8:00 a. m.			

RESUMEN