

Diário semanal de atividade física de:



TODO DIA VOCÊ PODE SE MOVIMENTAR DE UM JEITO DIVERTIDO!



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Show!!!	Parabéns!!!!!!!						
Muito bom!							
30 minutos							
25 minutos							
20 minutos							
15 minutos							
10 minutos							
5 minutos							

Adaptado por Carolina de Oliveira Martins de HAVE FUN! Because every day can be a FUNtastic day! Disponível em <http://chungstein.com/images/funtracker.jpg>. Acesso em 21 mar 2010.

Mês/ano: _____ Tempo total de atividade física realizado na semana (em minutos): _____
O que mais gostou de fazer nessa semana? _____