**SEGUIMENT INDIVIDUAL ACTIVITAT FÍSICA MENSUAL**

**Nom -** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **MES - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Institut Joan Guinjoan**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** |  **ACTIVITATS:** **VALORACIÓ DE L’ACTIVITAT** - Entrenament de .... Córrer D’altres: ..... **A – Ho faig perquè toca** **1 – M’ha agradat**  Partit de ..... Caminar **B – M’han dit que ho haig de fer** **2 – No m’ha agradat** Fitness ... Sortida en bicicleta **C – Ho he decidit jo.** **3– No sé que dir** **PER OMPLIR** : NOM ACTIVITAT/S – DURADA - **VALORACIÓ 1** – **VALORACIÓ 2** – Una frase  |
| **2** |
| **3** |
| **4** |
| **5** |
| **6** |
| **7** |
| **8** |
| **9** |
| **10** |
| **11** |
| **12** |
| **13** |
| **14** |
| **15** |
| **16** |
| **17** |
| **18** |
| **19** |
| **20** |
| **21** |
| **22** |
| **23** |
| **24** |
| **25** |
| **26** |
| **27** |
| **28** |
| **29** |
| **30** |
| **31** |