**SEGUIMENT INDIVIDUAL ACTIVITAT FÍSICA MENSUAL**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **1ª setmana** |  **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** – Comentari mensual (40 paraules)  |
| **2ª setmana** |
| **3ª setmana** |
| **4ª setmana** |
| **Comentari mensual (40 paraules)** |