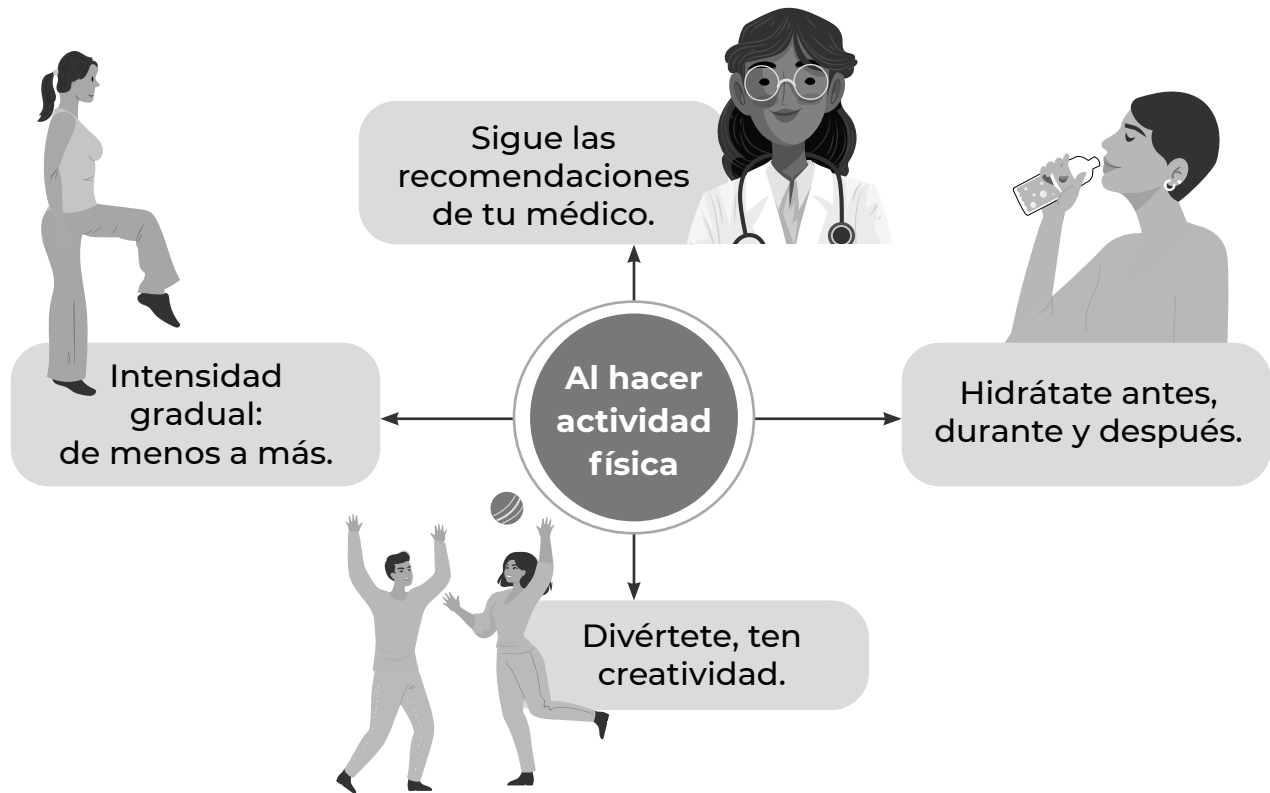


# PLAN DE ACCIÓN PARA MEJORAR MI ACTIVIDAD FÍSICA

Mes: \_\_\_\_\_ Semana: \_\_\_\_\_

Antes de iniciar tu plan de acción, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

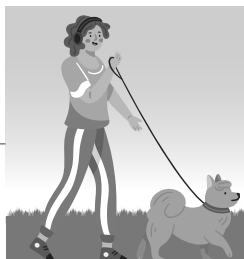


1. A partir de las actividades que tienes durante el día (escuela, trabajo y casa) identifica el momento y el lugar en los que puedes realizar actividad física:

a. Reflexiona sobre la intensidad de la actividad física que realizarás, según tu estado de salud, peso, edad y las condiciones del lugar donde lo harás:

## Intensidad moderada

Caminar a paso ligero, pasear a tu mascota.



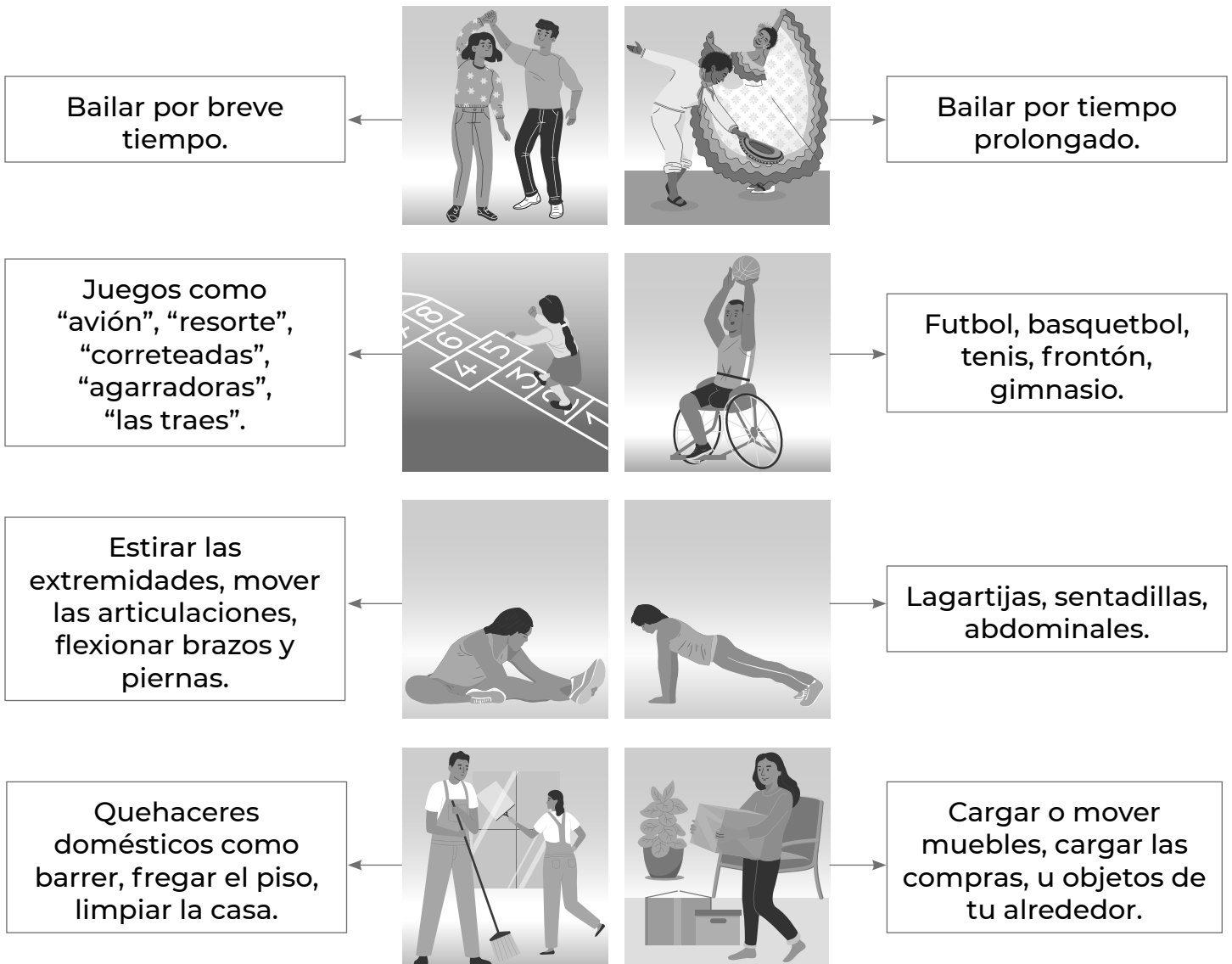
## Intensidad fuerte


Subir una pendiente, trotar, correr.



## Intensidad moderada

## Intensidad fuerte



 b. Registra cinco tipos de actividad física que puedes incorporar en tu día a día.

No.	Actividad física	Descripción	Duración
1			
2			
3			
4			
5			



2. Organiza las actividades físicas que realizarás durante la semana.

- a. Si te es posible, invita a tus amistades, familiares o colegas de trabajo a alguna de tus actividades de la semana.
- b. Marca con una ✓ la acción realizada a satisfacción.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Horario							
Actividad							
Lugar							
Intensidad							
Invitaré a...							
Acción realizada							



### MIS AVANCES

a. ¿Qué retos superé para cumplir con las actividades físicas de mi plan de acción?



b. ¿Cómo puedo mejorar mi plan de acción?

