

CALENDARIO SEMANAL DE ACTIVIDADE FÍSICA  
FIDALGO MARIÑO, CARLOS

TIPO DE ACTIVIDADE	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
AERÓBICAS	Recreo 20	Recreo 20	Recreo 20	Recreo 20	Recreo 20	Vou á compra 20	Vou camiñar cos meus amigos 60
					Scooter Freestyle 60	Vou camiñar 60	
		Ir andando ó colexio 30		Educación Física 40	Educación Física 40		
		Volver dende o colexio ata a miña casa 30			Baixo cos meus amigos 180	Baixo cos meus amigos 120	
FORTALECE MENTO MUSCULAR /ÓSEO	Vou a Taekwon-Do 60		Vou a Taekwon-Do 60				
PUNTOS	80	80	80	60	300	200	60