

CALENDARIO SEMANAL DE ACTIVIDADE FÍSICA

REGUEIRA MOURELLE BORJA

Tipo de actividade	LUNS	min	MARTES	min	MÉRCORES	min	XOVES	min	VENRES	min	SÁBADO	min	DOMINGO	min
AERÓBICO	Andar recreo	20	Andar recreo	20	Andar recreo	20	Andar recreo	20	Andar recreo	20	Piscina	50	Baloncesto (Partido)	75
	Jugar fútbol	30	Jugar fútbol	30	Jugar fútbol	30	Jugar fútbol	30	Jugar fútbol	30	Andar a casa	15		
	Baloncesto	120	Clase-Clase	15	Baloncesto	50	Baloncesto	90	Andar a casa	15				
							Clase-Clase	15						
FORTALECEMENTO MUSCULAR E ÓSEO	Plancha normal	1												
	Plancha lateral	2												
SUMA TOTAL		173		65		100		155		65		65		75