

FITNESSGRAM®

Objectivos de Actividade Física

Semana de: _____

Os meus planos são:

	Actividade que penso fazer	Hora do dia	Amigo(s) que vão fazer a actividade comigo
Segunda-feira			
Terça-feira			
Quarta-feira			
Quinta-feira			
Sexta-feira			
Sábado			
Domingo			

Data _____ Assinatura do aluno _____ Professor _____

O que eu realmente fiz:

	Sim, fiz a seguinte actividade	Durante quanto tempo?	Não consegui fazer as actividades planeadas porque:
Segunda-feira			
Terça-feira			
Quarta-feira			
Quinta-feira			
Sexta-feira			
Sábado			
Domingo			