

**Proyecto Corazón**  
**Actividades para el aula**

¿Puedes hacer ejercicio todos los días durante una semana?

Tu reto es hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio todos los días durante una semana. Usa la lista de actividades sugeridas como guía. (Puedes hacer otros ejercicios que no estén en la lista. También puedes hacer el mismo ejercicio más de una vez en la misma semana.)

Al final de la semana, entrega tu lista al maestro. Si continúas con el reto durante 4 semanas, recibirás un certificado de Alumno Destacado en el Curso del Corazón Sano del Instituto del Corazón de Texas.

# EJERCICIO

## MI DIARIO DEL CORAZÓN SANO

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Mi objetivo personal:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Escribe el nombre de tu actividad y coloca una marca debajo de los días de la semana en que hiciste ejercicio. Anota además dónde hiciste ejercicio (en casa, en la escuela, en el club, en el parque, etc.).

Actividad	L	M	M	J	V	S	D	Lugar

Actividades sugeridas

- |                             |                            |                    |
|-----------------------------|----------------------------|--------------------|
| Acrobacia                   | Ciclismo                   | Jugar en el parque |
| Aerobic                     | Comba (saltar a la cuerda) | Lacrosse           |
| Animación (cheerleading)    | Correr                     | Natación           |
| Baile                       | Escalada                   | Patinar            |
| Baloncesto                  | Fútbol                     | Tenis              |
| Béisbol                     | Fútbol americano           | Trabajar           |
| Bolos (o boliche)           | Gimnasia                   | Trote              |
| Caminata rápida             | Golf                       |                    |
| Caminatas por la naturaleza | Juegos grupales            |                    |