



Profe.: Giovanni Jaramillo Vera
Instituto Tlaquepaque

Programa de actividad semanal

Instrucciones:

- Llenar el formato colocando detalladamente lo que te solicita el recuadro, indicando el tiempo y/o horario del mismo, cuidando los detalles y aspectos que quieres mejorar o implementar para llevar una vida saludable durante este tiempo de cuarentena
- Una vez finalizando el registro de tu actividad semanal en el programa, deberás realizar una conclusión describiendo aquello que alcanzaste a observar sobre las actividades que realizaste y el tiempo que le dedicaste, así como también el tipo de alimentación que has implementando en tu programa y los resultados que alcanzaste a observar con el fin de mejorar tu calidad de vida.

Nombre:

Gdo/gpo:

Fecha:

NL.:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno (Describir alimentos)							
	Horario:	Horario:	Horario:	Horario:	Horario:	Horario:	Horario:
Colación 1 (Describir alimentos)							

	Horario:	Horario:	Horario:	Horario:	Horario:	Horario:	Horario:
Comida (Describir alimentos)							
	Horario:	Horario:	Horario:	Horario:	Horario:	Horario:	Horario:
Colación 2 (Describir alimentos)							
	Horario:	Horario:	Horario:	Horario:	Horario:	Horario:	Horario:
Cena (Describir alimentos)							
	Horario:	Horario:	Horario:	Horario:	Horario:	Horario:	Horario:
Actividad Física 1 (Describir actividad)							
	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:
Actividad Física 2 (Describir actividad)							
	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:
Actividad Recreativa (Describir actividad)							
	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:
Actividad de Ocio (Describir actividad)							

	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:
Descanso	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:
Estudio	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:
Horas de Sueño	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:	Tiempo:

Conclusión: