

## Lección 5 - Resumen

a) En 1 minuto...

¿Qué has descubierto con este vídeo?

¿Cómo lo vas a aplicar a nivel personal?

b) Anota qué actividades vas a realizar de cada una de las 4 estrategias

<b>Estrategia</b>	<b>Actividad 1</b>	<b>Actividad 2</b>
Físicas		
Sensoriales		
Cognitivas		
Emocionales		

c) Completa la siguiente tabla, con tu planificación para las próximas cuatro semanas. Practica al menos una de las actividades cada día. (de lunes a sábado. El domingo, para desconectar 😊). Escribe en la primera columna el nombre de la actividad que has elegido realizar, y marca con una X los días en los que la hayas practicado.

<b>Semana 1</b>	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
A1						
A2						
<b>Semana 2</b>	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
A1						
A2						
<b>Semana 3</b>	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
A1						
A2						
<b>Semana 4</b>	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
A1						
A2						