



## 1.18. ariketa

Egin zerrenda bat zure posibilitateetan sartzen diren jarduera fisikoekin edo ariketekin (gutxienez, hiru):

-----  
-----  
-----  
-----

Egin zerrenda bat zure jarduera intelektualetara egokitzen diren jarduerekin (gutxienez hiru):

-----  
-----  
-----  
-----

Konprometitu zeure buruarekin, eta hartu beste **ERRONKA** bat egunero. **Jarri arreta** aste osoan **egiten duzunari eta gertatzen zaizunari**, eta baloratu zure posibilitate fisiko eta intelektualak.

Idatzi eguna:

---/---/-----

Idatzi nolako jarduerak gauzatu zenituen zeure posibilitate fisikoak errespetatuta:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Idatzi zein egoeretan jokatu zenuen zeure posibilitate intelektualak errespetatuta:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----