

Daily Physical Activity Log

Name: _____

Day of the week:	Date:	Activity	Intensity (circle)	Duration (min.)
M T W Th F Sa Su			Moderate or Vigorous	
M T W Th F Sa Su			Moderate or Vigorous	
M T W Th F Sa Su			Moderate or Vigorous	
M T W Th F Sa Su			Moderate or Vigorous	
M T W Th F Sa Su			Moderate or Vigorous	
M T W Th F Sa Su			Moderate or Vigorous	
M T W Th F Sa Su			Moderate or Vigorous	
M T W Th F Sa Su			Moderate or Vigorous	
M T W Th F Sa Su			Moderate or Vigorous	
M T W Th F Sa Su			Moderate or Vigorous	
Weekly Total:				

Parent signature _____