

Slam Dunk Health Weekly Tracker

Name _____

Use this sheet to track your daily points. Fill in a circle for each fruit or vegetable you eat and each time you are physically active for 15 minutes.
Add the number of shaded circles for the daily total. Record your daily total on the Slam Dunk Health poster in your classroom.

WEEK 1	Physical Activity ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	DAILY TOTAL	Physical Activity ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	DAILY TOTAL	Physical Activity ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	DAILY TOTAL	Physical Activity ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	DAILY TOTAL	Physical Activity ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	DAILY TOTAL	WEEKLY TOTAL
	Fruits and Veggies ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		Fruits and Veggies ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		Fruits and Veggies ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		Fruits and Veggies ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		Fruits and Veggies ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		
WEEK 2	Physical Activity ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	DAILY TOTAL	Physical Activity ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	DAILY TOTAL	Physical Activity ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	DAILY TOTAL	Physical Activity ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	DAILY TOTAL	Physical Activity ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	DAILY TOTAL	WEEKLY TOTAL
	Fruits and Veggies ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		Fruits and Veggies ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		Fruits and Veggies ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		Fruits and Veggies ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		Fruits and Veggies ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		
WEEK 3	Physical Activity ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	DAILY TOTAL	Physical Activity ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	DAILY TOTAL	Physical Activity ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	DAILY TOTAL	Physical Activity ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	DAILY TOTAL	Physical Activity ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	DAILY TOTAL	WEEKLY TOTAL
	Fruits and Veggies ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		Fruits and Veggies ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		Fruits and Veggies ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		Fruits and Veggies ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		Fruits and Veggies ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		
WEEK 4	Physical Activity ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	DAILY TOTAL	Physical Activity ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	DAILY TOTAL	Physical Activity ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	DAILY TOTAL	Physical Activity ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	DAILY TOTAL	Physical Activity ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	DAILY TOTAL	WEEKLY TOTAL
	Fruits and Veggies ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		Fruits and Veggies ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		Fruits and Veggies ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		Fruits and Veggies ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		Fruits and Veggies ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		

Remember: You can only earn 20 points each day!