

Registro de desafio

Data de início	
Desafio	
Plano de aperfeiçoamento	
Resultado esperado	
Nome do colega de prestação de contas	

Pontuação	Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
O resultado foi alcançado 1							
2							
Tive algum progresso 3							
4							
Não tive progresso 5							

Autoavaliação de fim de semana	Resumo pessoal da semana
Escreva suas ideias pessoais ao abordar tópicos como estes: "Estou progredindo? Posso fazer melhor?"	Escreva seu resumo pessoal da semana ao abordar tópicos como estes: "Estou satisfeito com meus esforços? Preciso de uma nova avaliação? Preciso de ajuda para melhorar?"