

6.5 Identifying Barriers to Physical Activity

Instructions: Identify 2-3 specific barriers that affect your physical activity and provide examples.

My Barriers	Specific Examples	Rating (1-5)
		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
		☆ ☆ ☆ ☆ ☆