




Para completar el cuadro de registro te invitamos a seguir estas indicaciones:

- 1.- Estar con tu ropa deportiva, tener botella de agua y zona segura.
- 2.- Registrar la fecha.
- 3.- Invita a todo aquel que quiera participar, despeja la zona de objetos peligrosos y a la acción.
- 4.- Realiza la rutina de ejercicios viendo los [LINKS](#) en el orden que están puestos.
- 5.- **Recuerda grabar la EVIDENCIA en mitad de la rutina (pide ayuda para que alguien te grabe)**
- 6.- El apoderado debe firmar que evidenció la realización de la rutina.
- 7.- Responde la pregunta 2 (breve) cada vez que realices la rutina (menciona el día), para saber cómo te sentiste en la actividad. ¡¡TÚ PUEDES!!

Actividad: Tabla de registro - preguntas

1.- Completa el cuadro según las indicaciones en la guía anterior.

CUADRO DE REGISTRO RUTINA DE ENTRENAMIENTOS SEMANAL					
	LUNES	MÍERCOLES	VIERNES	(DÍA OPCIONAL)	EJEMPLO
Calentamiento					<input type="checkbox"/>
Desarrollo					<input type="checkbox"/>
Vuelta a la calma					<input type="checkbox"/>
Tiempo rutina					40 minutos
Escala de Borg					5
Fecha					06 abril
Firma Apoderado					

2.- ¿Logré desarrollar la rutina completa sin problema? En caso contrario, explique cuáles fueron las complicaciones. (Explique brevemente como se sintió para cada día "complete a diario") **puede utilizar reverso de hoja.**



Educación Física y Salud
Colegio Manso de Velasco
Jonathan Altamirano
Giannina Escanilla

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

3.- **Describe** los efectos que has percibido luego de realizar la rutina. (**Responder último día que realice la rutina "viernes"**) (Cansancio muscular- sudor – sed- enrojecimiento de la piel, aumento de los latidos del corazón, dificultad al hablar etc.)

Encierra en un círculo la carita que te represente emocionalmente al realizar la rutina



Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl