



Tarea:

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 las preguntas.
- 8.- Envía las guías y los registros al correo: Giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl o al Wsp +5699828086

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					13 mayo
Firma Apoderado					



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



2.- Escribe los cambios corporales que presentaste al realizar actividad física. (ej.: Sudor- cambio en los latidos- cansancio etc.)

.....
.....

3.- Escribe 2 beneficios de una alimentación saludable.

.....
.....



¡Vamos tu puedes!

**Recuerda que si tienes dudas puedes escribir al correo o al Wsp +56998280865
(Profesora Giannina Escanilla)**