



**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.

**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					07 mayo
Firma Apoderado					

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



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



2.- Nombra 3 hábitos de higiene

.....  
.....



**Recuerda que luego de realizar las actividades debes enviar las guías por correo.**