



**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 | MÍRCOLES | 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                                     |       |          |         |                |                          |



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



2.- Escribe 3 hábitos de higiene

.....  
.....

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

.....  
.....



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