



## Guía N°1 - Rutina de ejercicios semanal

Queridos estudiantes, en esta semana numero 4, nos vamos a enfocar a practicar, desarrollar y ejecutar rutinas de resistencia, en la cual trabajaremos nuestra resistencia cardiovascular (mejora funciones del corazón), fuerza, coordinación, potencia entre otras capacidades. La rutina completa dura entre 45 a 60 minutos esta totalmente pensada en ustedes, trabajaremos a una **intensidad moderada**, y pasando gradualmente a **intensidad vigorosa**. (¿Recuerdas estos conceptos en negrita? Si no, repásalos de la guía anterior es fundamental identificar estos niveles de intensidad.)

### EVIDENCIA

- 1.- Debes grabar un video con un tiempo **MÁXIMO** de "1 minuto" en el momento de la rutina que realices la **intensidad vigorosa**.
- 2.- En el video debes mencionar el nivel de intensidad que te encuentras según la **escala de borg**.
- 3.- De no contar con el video, podrás mandar una imagen del "**cuadro de registro de tu rutina**"

(Confiamos plenamente en ti, que, si estas realizando las actividades propuestas y con esto te podremos evaluar, además de corregir ejercicios y postura para tu mejor realización mas adelante. Recuerda que este es el único medio de interacción que tenemos, recuerda integrar a tu familia en la rutina)

- Mandare los links por esta guía, y además por el whatsapp del curso.

1.- **Calentamiento dinámico:** Entrar en calor, preparar el cuerpo para la actividad central, evitar lesiones.

Ver enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=JMjkYayXLcA>

2.- **Desarrollo:** Parte principal de resistencia, fuerza, coordinación.

Ver enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=kILnhdTbG3k>

3.- **Vuelta a la calma:** Son ejercicios mas lentos orientados a la flexibilidad y respiración. (Relájate)

Ver enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag>



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

- 1.- Estar con tu ropa deportiva, tener botella de agua, lápiz, cronómetro para tomar FC. (Frecuencia Cardíaca)
- 2.- Toma tu FC inicial y regístrala. También debes 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 estan puestos.
- 5.- **Recuerda grabar la EVIDENCIA en mitad de la rutina (pide ayuda para que alguien te grabe)**
- 6.- Finalizando el video 2 toma tu FC final y regístrala, lo mismo con la intensidad del esfuerzo (1-10).
- 7.- El apoderado debe firmar que evidenció la realización de la rutina.
- 8.- Responde la pregunta 2 (breve) cada vez que realices la rutina (menciona el día), para saber como te sentiste en la actividad. ¡¡TÚ PUEDES!!

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)



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

Nombre: \_\_\_\_\_

**#YOMEMUEVOENCASA**

## PROPUESTA DE HORARIO PARA ESTUDIAR EN CASA

Estimados apoderados, este proceso sigue siendo nuevo para nosotros y imagino que para ustedes también, queremos ofrecer lo que este a nuestro alcance para que nuestros estudiantes se sigan desarrollando con éxito en el ámbito educativo. En esta oportunidad estamos siguiendo todos los lineamientos que nuestros profesionales nos están recomendando.

La idea de este horario sugerido es poder ordenar al estudiante con una estructura de trabajo, que facilitará y optimizará el tiempo de trabajo. Proponemos 3 días mínimo a la semana realizar la RUTINA DE EJERCICIOS FÍSICOS. **(Servirán para calmar y disminuir el estrés y la ansiedad)** La idea es ir variando asignaturas como indica el horario, es fundamental el tiempo de descanso propuesto de 15 a 30 minutos.

**NO** es recomendable dejar un día solo para LENGUAJE – MATEMATICAS E HISTORIA, ya que son asignaturas que demandan gran nivel cognitivo (pensar). Por esto se recomienda variar asignaturas artísticas, de idioma, ciencias y deporte. **(Como lo realizan en el colegio)**.

LUNES	MARTES	MÍRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b><u>Educación Física y Salud</u></b> Realizar <u>rutina de ejercicios</u> enviada por sus profesores.	<b><u>Matemáticas</u></b> Realizar actividades enviadas por su profesor.	<b><u>Educación Física y Salud</u></b> Realizar <u>rutina de ejercicios</u> .	<b><u>Matemáticas</u></b> Realizar actividades enviadas por su profesor.	<b><u>Educación Física y Salud</u></b> Realizar <u>rutina de ejercicios</u> .
<b>RECREO 15 A 30 MIN.</b>	<b>RECREO 15 A 30 MIN</b>	<b>RECREO 15 A 30 MIN.</b>	<b>RECREO 15 A 30 MIN</b>	<b>RECREO 15 A 30 MIN.</b>
<b><u>Lenguaje</u></b> Realizar actividades enviadas por su profesor.	<b><u>Tecnología</u></b> Realizar actividades enviadas por su profesor.	<b><u>Ciencias Naturales</u></b> Realizar actividades enviadas por su profesor.	<b><u>Inglés</u></b> Realizar actividades enviadas por su profesor.	<b><u>Lenguaje</u></b> Realizar actividades enviadas por su profesor.
<b>RECREO 15 A 30 MIN.</b>	<b>RECREO 15 A 30 MIN</b>	<b>RECREO 15 A 30 MIN.</b>	<b>RECREO 15 A 30 MIN</b>	<b>RECREO 15 A 30 MIN.</b>
<b><u>Religión</u></b> Realizar actividades enviadas por su profesor.	<b><u>Computación</u></b> Realizar actividades enviadas por su profesor.	<b><u>Orientación</u></b> Realizar actividades enviadas por su profesor.	<b><u>Artes</u></b> Realizar actividades enviadas por su profesor.	<b><u>Historia</u></b> Realizar actividades enviadas por su profesor.

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)



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

Nombre: \_\_\_\_\_

**#YOMEMUEVOENCASA**

## HORARIO PERSONALIZADO

HORA	LUNES	MARTES	MÍERCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>Educación Física y Salud</b> Realizar <u>rutina de ejercicios</u> <b>(REGISTRAR EVIDENCIA)</b>		<b>Educación Física y Salud</b> Realizar <u>rutina de ejercicios.</u> <b>(REGISTRAR EVIDENCIA)</b>		<b>Educación Física y Salud</b> Realizar <u>rutina de ejercicios.</u> <b>(REGISTRAR EVIDENCIA)</b>
	<b>RECREO 15 A 30 MIN.</b>	<b>RECREO 15 A 30 MIN</b>	<b>RECREO 15 A 30 MIN.</b>	<b>RECREO 15 A 30 MIN</b>	<b>RECREO 15 A 30 MIN.</b>
	<b>RECREO 15 A 30 MIN.</b>	<b>RECREO 15 A 30 MIN</b>	<b>RECREO 15 A 30 MIN.</b>	<b>RECREO 15 A 30 MIN</b>	<b>RECREO 15 A 30 MIN.</b>



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)