



Actividad: Responde y ejecuta, la práctica hace al maestro

1.- **Escriben** en los cuadrados los alimentos y actividades físicas según recomendación de consumo y práctica.

Todos los días	Cada semana	Ocasionalmente
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

2.- **Escribe** los alimentos que puedes llevar de colación para los días en que hagas actividad física

- _____
- _____
- _____

3.- **Menciona** acciones que te hacen ser sedentario y que afectan a tu organismo

- _____
- _____
- _____

4.- **Ejecutar** calentamiento de 10 minutos logrando conseguir un aumento de la temperatura corporal (sudor)

Marca con un ticket: Logrado _____ Por lograr _____

5.- **Realiza:** 5 series de 12 sentadillas - 5 series de 30 segundos de plancha frontal – 5 series de 8 a 12 repeticiones de flexo extensiones de codo (lagartijas) ya sea con apoyo de rodillas o apollo de pies.

Total de volumen de entrenamiento: 60 sentadillas - 2:30 minutos de planchas – 50 flexo-extensiones codo.

Marca con un ticket: Logrado _____ Por lograr _____

6.- Te **hidrataste** adecuadamente durante tu sesión de ejercicios. “Antes, durante y después”

Marca con un ticket: Logrado _____ Por lograr _____



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