



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

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

Actividad: Tabla de registro - preguntas

1.- Completa el cuadro según las indicaciones en la guía anterior.

*FC inicial: Antes de iniciar el calentamiento - *FC final: Inmediatamente terminada la rutina antes de la vuelta a la calma.
 *ppm: pulsaciones por minuto. (recomendable tomar en 15 segundos y multiplicar por 4)
 *Escala de borg: intensidad del esfuerzo 1-10 *El tiempo de la rutina se refiere a cuanto tiempo en minutos estuve en actividad

CUADRO DE REGISTRO RUTINA DE ENTRENAMIENTOS SEMANAL					
	LUNES	MÉRCOLES	VIERNES	(DÍA OPCIONAL)	EJEMPLO
Calentamiento					✓
Desarrollo					✓
Vuelta a la calma					✓
Tiempo rutina					20 minutos
FC inicial (ppm)					53 ppm
FC final (ppm)					120 ppm
Escala de Borg					5
Fecha					06 abril
Firma Apoderado					

2.- ¿Logré desarrollar la rutina completa sin problema? En caso contrario, explique cuales fueron las complicaciones. Al final mencione metas para mejorar la resistencia de mediana a corta duración (Explique brevemente como se sintio para cada día "complete a diario") **puede utilizar reverso de hoja.**

3.- **Describe** los efectos que has percibido luego de seguir un plan de entrenamiento de resistencia a nivel cardiovascular. (Responder último día que realice la rutina "viernes")

(Cansancio muscular- sudor – sed- enrojecimiento de la piel, aumento de los latidos del corazón, dificultad al hablar etc.)



Encierra en un circulo la carita que te represente emocionalmente al realizar la rutina



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