



OA 4: Rutina de ejercicios mensual (todo mayo de 2020)

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren bien. En esta semana 6, tenemos un gran desafío para ustedes, realizarán por 4 semanas, 3 veces a la semana, una rutina de ejercicios que mejora tus capacidades físicas básicas, es fundamental la continuidad que le das a la rutina, por eso se establece que trabajen los días lunes – miércoles y viernes, respetando los días descanso (martes, jueves, sábado). No olviden registrar la percepción de esfuerzo de la actividad y su frecuencia cardiaca en reposo y en actividad (ppm)

1.- Les dejo las **instrucciones generales** a la actividad en el siguiente link:

<https://youtu.be/2mGil-Ry6Os>

2.- **Rutina A:** Ejercicios cuerpo completo (FULL BODY) en la cual estará enfocada un poco mas al tren inferior.

<https://youtu.be/7MfOwN5SALI>

3.- **Rutina B:** Ejercicios cuerpo completo (FULL BODY) en la cual estará enfocada un poco mas al tren superior.

<https://youtu.be/06ZE0DFKiWU>

A tener en cuenta:

- 1.- Registrar en la hoja de actividades su progreso
- 2.- Tomar frecuencia cardiaca antes de comenzar la rutina (pulsaciones por minuto)
- 3.- Enviar video de 1 minuto realizando la rutina, analizando intensidad y tomándose las pulsaciones
- 4.- Hidratarse en todo momento con algunos sorbos de agua antes, durante y después de la actividad.
- 5.- Si tengo que descansar un poco mas de la rutina lo puedo hacer, lo importante es terminarla.
- 6.- Debo tener todo el recurso a mano al momento de ejecutar la rutina.



¡¡MUCHA ACTITUD Y ENTUSIASMO
AL REALIZAR LAS RUTINAS!!



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