



Educación Física y Salud  
Jonathan Altamirano  
Giannina Escanilla  
Semana 10: 08-12 junio

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

**#YOMEMUEVOENCASA**

**Actividad: Registro de rutina, responder cada entrenamiento**

1.- Ejecuté la rutina "A" el día 1 (lunes) de la semana 9 completa sin problemas.  
Marca con un ticket: Logrado \_\_\_\_ Por lograr \_\_\_\_

2.- Ejecuté la rutina "B" el día 3 (miércoles) de la semana 9 completa sin problemas.  
Marca con un ticket: Logrado \_\_\_\_ Por lograr \_\_\_\_

3.- Ejecuté la rutina "A" el día 5 (viernes) de la semana 9 completa sin problemas.  
Marca con un ticket: Logrado \_\_\_\_ Por lograr \_\_\_\_

4.- Realicé sesión del Kinesiólogo, recomendada por equipo multidisciplinario. (link Autocuidado)  
Marca con un ticket: Si \_\_\_\_ Por lograr \_\_\_\_



| SEMANA 9: EVIDENCIA DE MI ENTRENAMIENTO                              |           |              |             |                |  |
|--|-----------|--------------|-------------|----------------|--|
| REGISTRO   | LUNES (1) | MÉRCOLES (3) | VIERNES (5) | (DÍA OPCIONAL) | EJEMPLO                                |
| Ropa adecuada  |           |              |             |                | ✓                                      |
| Hidratación  |           |              |             |                | ✓                                      |
| FC inicial (ppm)   |           |              |             |                | 66 ppm                                 |
| FC final (ppm)   |           |              |             |                | 150 ppm                                |
| Escala de Borg (Nº)  |           |              |             |                | 6-7                                    |
| Fecha  |           |              |             |                | 25-05-2020                             |
| Firma Apoderado  |           |              |             |                |  |
| Contractura (dolor corporal) muscular al día siguiente de la rutina. | (martes)  | (jueves)     | (sábado)    |                | Del 1 al 10, me duele el cuerpo un "9" |



**REGISTRO**



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)