



OA 4: Plan de ejercicios, rutina del mes Mayo

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren bien.

SI VAS ATRASADO, CONTÁCTAME EN UN GRUPO O DE MANERA PRIVADA EN WHATSAPP.

En esta **semana 8**, seguimos con el gran desafío de la ejecución de la rutina, esta es la **3º semana de rutina**, recuerda que son 3 veces a la semana, este plan de ejercicios esta pensado en mejorar las capacidades físicas básicas con el fin de hacer tus días mas funcionales, es decir, que no te canses al jugar, tengas mayor fuerza para mover cosas, mas flexible para tener un buen rango de movimiento, debes trabajar 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 (pulsaciones por minuto).

HIDRATACIÓN TIME: Tenemos una cápsula de **HIDRATACIÓN** realizada por nuestra nutricionista **Jennifer Moreno** del equipo **MULTIDISCIPLINARIO**.

Los invito a realizarla a cualquier hora del día, para entrenar o para el almuerzo. **¡PRUÉBALA!**

→ <https://www.youtube.com/watch?v=cHXDg4PNpso>



1.- Les dejo las **instrucciones generales** (de la semana 7,8 y 9) en el siguiente link:

<https://youtu.be/yPUTDud8VhQ>

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.



¡¡CON TODO ESTA 3º SEMANA DE ENTRENAMIENTO!!



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