



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

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

#YOMEMUEVOENCASA

## OA 4: Plan de ejercicios, rutina del mes Mayo - Junio

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren bien.

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

En esta semana 9, seguimos con el gran desafío de la ejecución de la rutina, esta es la 4ª semana de rutina.

¡¡QUIERO FELICITAR, A TODOS LOS ESTUDIANTES QUE HAN ENVIADO SUS VIDEOS SEMANA A SEMANA, SIGAN ASÍ, ¡¡LOS BENEFICIOS QUE TENDRÁN SERÁN ENORMES!!

Recuerda que son 3 veces a la semana, por un periodo de 6 semanas. No olvides registrar la percepción de esfuerzo de la actividad (1-10) y su frecuencia cardiaca (FC) en reposo y en actividad (*pulsaciones por minuto*).

**SALUD TIME:** Tenemos una cápsula de **AUTOCUIDADO** realizada por nuestro kinesiólogo Ariel Ponce del equipo **MULTIDISCIPLINARIO**.

Los invito a realizarla todos los días y tendrán un alivio de manera ¡¡inmediata!!

**¡HAZLA!**

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



1.- Les dejo las **instrucciones generales** de la semana (9-10-11) 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.

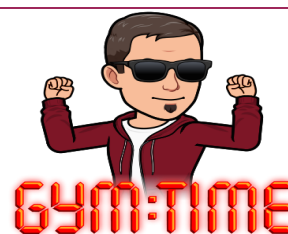
<https://youtu.be/06ZE0DFKiWU>

**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.



**¡¡CON TODO ESTA 4ª 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](mailto:giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl) [jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl)