

BOLETÍN 57

Tiempo Ordinario: “Es un tiempo para crecer en la caridad, la paciencia y la humildad, virtudes que se nutren en la cotidianidad”.

SEMESTRE 1 / Martes 4 de junio del 2024

EDITORIAL

La Fatiga Física

Prof. Julio Rejas - Área de Educación Física

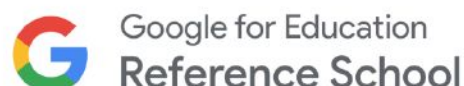
La fatiga es la “sensación de cansancio o agotamiento que se produce después de realizar un ejercicio físico”, ésta sería una de las múltiples definiciones que podemos formular ya que desde el punto de vista de las actividades físicas y el deporte el término “fatiga” se utiliza habitualmente para definir diferentes y variados estados del individuo.

Las principales causas de la fatiga son el exceso de trabajo físico superando los límites de tolerancia bien sea por elevados volúmenes del mismo o por utilizar cargas demasiado intensas, también se puede deber a la deficiencia en los descansos o a no respetar los períodos de reposo adecuados e incluso por una alimentación e hidratación incorrectas e insuficientes, todo ello llevará a una serie de estados, carencias y alteraciones fisiológicas como:

- Disminución en las reservas energéticas como por ejemplo el glucógeno,
- Acumulación de sustancias resultantes del metabolismo como el ácido láctico.
- Cambios enzimáticos, electrolíticos, hormonales, celulares, etc.

Cuando te encuentres en un estado de fatiga o peor aún de sobre-entrenamiento, se debe reducir el trabajo o realizar un reposo deportivo si fuera necesario, dieta adecuada e incluso aporte de suplementos vitamínicos si el médico así lo recomienda, utilizar métodos de relajación y respiración para disminuir la tensión nerviosa, realizar calentamientos al principio de cada sesión de trabajo, y terminar todas ellas con ejercicios de recuperación y vuelta a la calma, por último aplicar las diversas técnicas especiales de recuperación como la hidroterapia, termoterapia, masaje, etc.

<http://www.deportedigital.galeon.com/entrena/fatiga.htm>



ASAMBLEA

Esta semana le corresponde a Media Alta tener su Asamblea a las 7:45 a.m. en el Coliseo.

- Martes 4: V

REUNIONES DELEGADOS DE ORIENTACIÓN

Los Delegados de Orientación tienen reunión con la Dirección de Formación en el siguiente horario:

- Martes 4 de Junio
 - 10:05 a.m. III y IV
 - 10:50 a.m. V
- Miércoles 5 de junio a las 11:45 a.m. Media Baja

TALLERES LIDERAZGO

Con entusiasmo les comentamos que esta semana se inician nuestros talleres diseñados para fortalecer las habilidades de liderazgo entre nuestros estudiantes. Extendemos una cálida invitación a los miembros del Consejo Estudiantil a unirse en esta experiencia de crecimiento y desarrollo. Serán de 7:50 a 10:50 a.m. en la Casa de Retiro.

- Miércoles 5 de junio: III Secundaria
- Miércoles 12 de junio: 5to primaria
- Jueves 13 de junio: I Secundaria
- Lunes 17 de junio: 6to primaria

FERIA VOCACIONAL

Querida comunidad educativa:

Tenemos el placer de invitarlos a nuestra Feria Vocacional XXXI, un evento diseñado para ayudar a nuestros estudiantes a descubrir y explorar una amplia gama de opciones profesionales. Este evento será una oportunidad para conectar con representantes de diversas instituciones universitarias y profesionales para obtener información valiosa sobre carreras, programas de estudio y más.

Fecha: 5 de junio

Hora: 1:00 pm - 3:20 pm

Lugar: Hangar

¡Los esperamos!

REUNIONES DE LA SEMANA

Esta semana tendremos las siguientes reuniones a las 3:30 p.m.

- Martes 4 de junio: Reunión por ciclo

ASAMBLEA

El Jueves 6 de Junio a las 10:05 a.m. tendremos la Asamblea por el Día de la Bandera, ese día asistiremos al colegio con el polo de la selección peruana para participar en la Asamblea. Celebremos con la blanca y roja el orgullo de ser peruanos. El [plano de ubicación](#) está en el link.

MISAS CATEQUÉTICAS

Esta semana continuaremos con las Misas Catequéticas

- Martes 4 de junio
 - 8:25 a.m. 5°A
 - 10:05 a.m. 5°B
- Jueves 6 de junio
 - 8:25 a.m. 5°C
 - 12:20 p.m. 5°D

BIBLIOTECA - ACTIVIDAD

Día: Miércoles 05 de junio

Hora: 11:50 am (almuerzo primaria)

Lugar: Biblioteca

Dirigido a primaria.



Google for Education
Reference School

CERTIFIED

ISO 9001:2015
ISO 21001:2018

