

## EDITORIAL

Nadie nace siendo un corredor nato, pero todos podemos llegar a serlo  
Prof. Carlos León - Área de Educación Física

¿Cuántas veces has pensado en empezar a correr, pero no te has puesto a hacerlo? Seguro que demasiadas. Pero nunca es tarde para empezar y animarte a que lo vuelvas a intentar. El camino al éxito empieza por creer en ti. Es triste ver la de gente que tira la toalla incluso antes de haber empezado a correr como es debido.

(1) Atrapa el momento. El primer consejo es que salgas a correr en cuanto te entren las ganas. No esperes a equiparte con el mejor conjunto del mercado, ni a leer todo lo que hay que saber sobre la eficiencia en el running o las técnicas de respiración. Los primeros pasos son los más duros y deberías dejarlos atrás cuanto antes, ya podrás perfeccionar la técnica más adelante.

(2) Busca personas afines a ti. Busca gente con la que puedas salir a correr. Si sales con alguien, se te hará más difícil poner excusas para saltarte una sesión de running y, además, compartir ese momento con otra persona lo hará más ameno. El hecho de poder mantener una conversación mientras corres ya indica que vas por el buen camino. Pero recuerda que si al hablar notas que te falta constantemente el aliento, puede que estés haciendo demasiado esfuerzo.

(3) Evita el aburrimiento. ¡Crea una buena lista de reproducción! Está científicamente demostrado que el rendimiento aumenta si escuchamos música mientras corremos. Asegúrate de incluir al menos media hora de canciones que te transmitan la energía que necesitas.

(4) Mantén un buen ritmo de descanso. Correr tiene un efecto estimulante y activa el metabolismo, así que seguramente no serás capaz de dormir si te acuestas justo después de haber salido a correr. Por lo tanto, intenta terminar el ejercicio físico al menos dos horas antes de ir a dormir y no conviene que asocies sentimientos negativos con el running.

(5) ¡Mentalízate! No siempre vas a tener ganas de salir a correr, así que te recomendamos que te prepares mentalmente para afrontar esos días de pereza. Guarda los sentimientos positivos que te aporta el running y tira de ellos cuando tu motivación esté por los suelos. Esta actitud ayudará a darte un empujón cuando las cosas se ponen feas. Además, recuerda que irás sintiéndote mejor a medida que aumenta tu rendimiento.



Google for Education  
Reference School

CERTIFIED

ISO 9001:2015  
ISO 21001:2018



## EXÁMENES PROGRAMADOS

Hoy, viernes 12, los profesores de la 1ra hora deberán acercarse al aula a las 8:05 a.m. para apoyar en el cuidado de las pruebas del día. El profesor de la 2da hora deberá acercarse a las 8:55 a.m. A las 9:55 a.m. se retoma el horario regular. Los profesores del área que evalúa enviarán las instrucciones.

## CIERRE DEL SEMESTRE

- **Lunes 15 de julio 4:15 pm** Cierre de evaluación Competencias Transversales
- **Viernes 19 de julio 7:30 am** Cierre ingreso conclusiones descriptivas. Cierre definitivo del Sistema  
8:00 am Jornada Espiritual Personal SM
- **Lunes 05 de agosto 8:00 am** Entrega presencial de Reporte de Evaluación - I Semestre (Tutores)

## FESTIVAL GASTRONÓMICO Y MASTER CHEF

El próximo viernes 12 es el Festival Gastronómico y Master Chef. El horario de acompañamiento lo podrán encontrar en el siguiente enlace: [https://docs.google.com/document/d/1nnddAOxSmQiUXoe68BrbZei7DM\\_laKaEr3rsmtAP5O9c/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1nnddAOxSmQiUXoe68BrbZei7DM_laKaEr3rsmtAP5O9c/edit?usp=sharing)

	Festival	Master Chef
11:35-12:20	Primaria	
12:20-1:15 p.m.	Media Baja	Primaria
1:15 - 2:00 p.m.	Media Alta	Media Baja
2:00-2:30p.m.		Media Alta

## SERVICIOS HIGIÉNICOS A AL LADO DEL COMEDOR DEL PERSONAL

Debido al uso indebido de parte de los estudiantes, los servicios higiénicos que está al lado del comedor del personal estará clausurado de manera definitiva.

## JUEGOS FESTIVAL GASTRONÓMICO

¿Estás listo para divertirte y ganar premios mientras ayudas a los más necesitados? ¡Entonces no te pierdas los emocionantes juegos del Festival Gastronómico de este año!

Para participar solo tienes que traer víveres no perecederos como leche, arroz, menestras, fideos, etc. Mientras más víveres traigas, más oportunidad de ganar premios.

Todos los víveres recolectados serán donados a comedores populares, albergues y comunidades en las misiones. ¡Te esperamos!



## ADECORE - VÓLEY

El pasado miércoles, nuestro colegio pasó a la final ganando al Colegio La salle 2.0.J Este sábado jugaremos la final contra el Colegio Juan XXIII. Además tres estudiantes del colegio se van a Brasil al para participar del sudamericano de menores. Los estudiantes son los siguientes: Patrick Thorthon, Espinoza Otárola, Francisco Colichon

## QUINTO MISTERIO LUMINOSO

### Jesús Se Hace Alimento en el Pan y el Vino

Mientras estaban comiendo, tomó Jesús pan y lo bendijo, lo partió y, dándose a sus discípulos, dijo: "Tomad, comed, éste es mi cuerpo".

Señor que en la Santa Eucaristía nos dejaste el memorial de tu pasión, te pedimos nos concedas venerar de tal modo los sagrados misterios de tu Cuerpo y de tu Sangre, que experimentemos en nosotros el fruto de tu redención.

Santa María: te pedimos que todas las personas tengan acceso al estudio y al Pan de Vida. Que tu corazón de Madre no olvide a los que siembran sus enseñanzas, a los que estudian las mismas, a los que dan y reciben sabiamente, a los que necesitan una oportunidad para aprender. Acuérdate de los que desean trabajar enseñando y aprendiendo a pesar de los obstáculos.

Rezamos un Padrenuestro y diez Avemarías.

