



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino Las Mariposas N° 4109
Fono +56 9 961 920 32
Chillán

“ENTRENAMIENTO EN CASA CON LA FAMILIA”

Profesor	Carlos León Gutiérrez		
Correo	cleon@ccechillan.cl		
Instagram	@prof.carlos_leon		
Curso	I° medio A-B	Fecha máxima de envío	08/Junio

Objetivo de aprendizaje

Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad (OA 3)

Instrucciones

Actividad: Entrenamiento en casa con la familia.

Elaborar y aplicar un plan de entrenamiento en casa, considerando sus gustos e intereses en diferentes actividades y disciplinas.

Luego de transcurridas dos semanas en las que deberían haber realizado cada plan de entrenamiento personal en casa en base a sus elecciones de ejercicios y actividades a realizar en cada sesión. Continuamos con dicho plan de entrenamiento en casa, en el cual existirán algunas variaciones y recomendaciones.

- Durante las primeras 2 semanas (11 al 24 de Mayo) que comenzaron el plan de entrenamiento en casa, debían realizar a lo menos 3 sesiones a la semana. Para la semana 3 y 4 (25 de Mayo al 07 de Junio) continuamos con las **3 sesiones** (como mínimo) a la semana.
- En relación a la cantidad de ejercicios, continuamos con un total de 8 ejercicios como mínimo, pudiendo agregar o modificar los ejercicios que desee. Recuerde incorporar a su familia en dicho entrenamiento.
- Los ejercicios deben enfocarse en diferentes grupos musculares, pudiendo repetir algunas zonas como por ejemplo la zona abdominal.
- Deberán realizar entre 10-15 repeticiones por ejercicio.
- Luego de completar todos los ejercicios con sus respectivas repeticiones y descansos necesarios (20-30 segundos de descanso entre ejercicios), deben realizar 2 series completas más. Es decir, 3 series en total dentro de la rutina de ejercicios que elijan.
- La rutina de ejercicios deberán realizarla a lo menos 3 días a la semana (por ej.: lunes, miércoles y viernes).



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino Las Mariposas N° 4109
Fono +56 9 961 920 32
Chillán

- Les recuerdo que todo lo que realicen, deberán escribirlo en su cuaderno detallando la fecha y todo lo relacionado con la rutina de ejercicios (nombres de ejercicios, repeticiones, tiempo de descanso, quién los acompañó, etc.). El cuaderno será una bitácora de trabajo y una evidencia de lo que hagan en casa.
- No olvide realizar un **buen calentamiento** enfocado a las zonas que trabajará y que contemple activación muscular y movilidad articular.
- Cualquier duda o consulta puede hacerla llegar por diferentes medios... correo, Instagram o WhatsApp +56979525000