



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

“ENTRENAMIENTO EN CASA”

Profesor(a):	Carlos León Gutiérrez		
Correo:	cleon@ccechillan.cl		
Instagram:	@prof.carlos_leon		
Curso	IIº 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:	<p>Elaborar y aplicar un plan de entrenamiento en casa, considerando sus gustos e intereses en diferentes actividades y disciplinas. Para ello, debe contemplar lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">- Diseñar un plan de entrenamiento y enfocarse en objetivos alcanzables que pueda realizar en casa con algunos materiales que disponga de acuerdo a la realidad de cada estudiante.- Elegir a lo menos 8 ejercicios físicos que ya conozcas o puedes investigar otros. Por ejemplo; sentadillas, abdominales clásicos, saltos en cuerda, skipping, push up, entre otros.- Los 8 ejercicios elegidos debes realizarlos junto a tu familia, en una rutina que cada estudiante creará de acuerdo a sus gustos e intereses.- Los ejercicios deben enfocarse en diferentes grupos musculares, pudiendo repetir algunas zonas como por ejemplo la zona abdominal.- Deberán realizar entre 8-12 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. <p>Ejemplo: 1ª Serie Ejercicio 1 10 repeticiones Ejercicio 2 12 repeticiones Ejercicio 3 10 repeticiones ... hasta el ejercicio 8. Completan la serie y repiten 2 más para completar 3</p>		



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

series en total.

- La rutina de ejercicios deberán realizarla a lo menos 3 días a la semana (por ej.: lunes, miércoles y viernes). Se considera la Semana 1 (25 al 31 de Mayo) y la Semana 2 (01 al 07 de Junio).
- Recuerden que antes de llevar a cabo tu rutina de ejercicios, debes realizar el calentamiento el cual debe contemplar activación muscular y movilidad articular. Puedes basarte en lo que ya conoces y en lo que has desarrollado en las clases de Educación Física los años anteriores.
- 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.
- Cualquier duda o consulta la hace llegar por diferentes medios... correo, instagram o whatsapp +56979525000