



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

“Plan de Entrenamiento en casa”

Profesor:	Carlos León Gutiérrez		
Correo:	cleon@ccechillan.cl		
Instagram:	@prof.carlos_leon		
Curso	IVº medio A-B	Fecha máxima de envío	01/Junio
Objetivo de aprendizaje:	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales. (OA 3)		
Instrucciones:	<p>Elaborar y aplicar un plan de entrenamiento en casa, considerando sus gustos e intereses en diferentes actividades y disciplinas.</p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">- Durante las primeras 2 semanas (04 al 17 de Mayo) que comenzaron el plan de entrenamiento en casa, debían realizar a lo menos 3 sesiones a la semana con una duración mínima de 30 minutos por sesión. Para la semana 3 y 4 (18 al 31 de Mayo) continuamos con las 3 sesiones (como mínimo) a la semana y aumentamos a 35 minutos como mínimo por sesión.- Si están realizando ejercicios físicos localizados por medio de una rutina de entrenamiento, para la semana 3 y 4 deberán incorporar e ir variando con otros ejercicios físicos que no realizaron en la semana 1 y 2.- El vídeo que debían presentar corresponde a un resumen de los ejercicios físicos realizados en su rutina en casa con una duración de aproximadamente 3 minutos. Para la semana 3 y 4, se solicita un nuevo vídeo resumen de lo que realizará en sus rutinas de entrenamiento.- Les recuerdo ir registrando cada sesión de entrenamiento en su cuaderno o bitácora considerando la fecha y detallando lo que realiza en cada rutina.- 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		