



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”

<b>Profesor(a):</b>	<b>Carlos León Gutiérrez</b>		
<b>Correo:</b>	<b>cleon@ccechillan.cl</b>		
<b>Instagram:</b>	<b>@prof.carlos_leon</b>		
<b>Curso</b>	IVº medio A-B	Fecha máxima de envío	18/mayo Se evaluará los avances
<b>Objetivo de aprendizaje:</b>	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales. (OA 3)		
<b>Instrucciones:</b>	<p>Elaborar y aplicar un plan de entrenamiento en casa, considerando sus gustos e intereses en diferentes actividades y disciplinas. Para ello, debe considerar lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 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.</li><li>- Puede considerar diferentes actividades como por ejemplo; circuitos de acondicionamiento físico, yoga, baile, entre otros.</li><li>- Deberá registrar todo lo que realice en su cuaderno, será una bitácora con toda la información de los ejercicios y disciplinas que usted decida ejecutar en casa.</li><li>- Además, deberá grabar su rutina (no necesariamente en su totalidad) y detallar lo que realiza en cada sesión la cual debe durar a lo menos 30 minutos.</li><li>- Si realizará ejercicio físico localizado, puede considerar ejercicios realizados en clases o investigar otros. Por ejemplo: sentadillas, plancha, flexiones de brazo, tipos de abdominales, etc.</li><li>- El plan de entrenamiento debe contemplar por lo menos 3 sesiones a la semana y cada sesión debe durar por lo menos 30 minutos.</li><li>- Considere realizar un buen calentamiento que implique activación muscular y movilidad articular de las zonas que trabajará.</li><li>- Cualquier duda o consulta la hace llegar por diferentes medios... correo, instagram o whatsapp +56979525000</li></ul>		