



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 CON LA FAMILIA”

Profesor(a):	Carlos León Gutiérrez		
Correo:	cleon@ccechillan.cl		
Instagram:	@prof.carlos_leon		
Curso	Iº medio A-B	Fecha máxima de envío	22/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 cuatro 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. - Para la semana 5 y 6 (08 al 21 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 10-20 repeticiones por ejercicio. - Luego de completar todos los ejercicios con sus respectivas repeticiones y descansos necesarios (10-20 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). - Les recuerdo que todo lo que realicen, deberán escribirlo		



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

en su cuaderno (a mano) 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.

- Además, se solicita enviar un **vídeo resumen** el cual debe contemplar:
 - Grabación de cada ejercicio físico que elegiste (3 o 4 repeticiones por ejercicio), y editarlo en un solo video para luego, enviarlo por algún medio (correo, whatsapp o instagram).
 - Considerando lo anterior, el vídeo debería durar alrededor de 2-4 minutos dependiendo de la cantidad de ejercicios que realices en tu rutina de entrenamiento.
- No olvide realizar un **buen calentamiento** enfocado a las zonas que trabajará y que contemple activación muscular y movilidad articular.
- Al finalizar tu rutina, recuerda realizar algunos ejercicios de **elongación muscular**.
- Cualquier duda o consulta puede hacerla llegar por diferentes medios... correo, instagram o whatsapp +56979525000