



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 | IIº medio A-B | Fecha máxima de envío | 06/Julio |
| 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>Actividad: Entrenamiento en casa con la familia.</p> <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 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.</p> <ul style="list-style-type: none">- Para la Semana 5 y 6 (22 de Junio al 05 de Julio) 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, cambiando parte o el total de los ejercicios de la semana anterior. Recuerde incorporar a su familia en dicho entrenamiento.- Los ejercicios deben enfocarse en diferentes grupos musculares y distintas zonas; tren inferior, tren superior y zona media.- Deberán realizar entre 10-20 repeticiones por ejercicio o trabajar en base al tiempo, por ejemplo; 30 segundos, 45 segundos.- 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). Y cada sesión de, a lo menos, 30 minutos.
- Les recuerdo que todo lo que realicen, deberán escribirlo ordenadamente 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, tiempo total de la sesión, etc.). El cuaderno será una **bitácora de trabajo** y una evidencia de lo que hagan en casa.
- Además, para la semana 5 y 6 deberá realizar un vídeo resumen el cual debe contemplar:
 - Grabación de cada ejercicio físico que elegiste (sólo 3 o 4 repeticiones por ejercicio), y editarlo en un 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.
 - Dicho vídeo, corresponde a un resumen de los ejercicios que has realizado en tus sesiones de entrenamiento. Por lo tanto, puedes completar tu video durante la semana 5 y 6.
- 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**.
- En mi Instagram **@prof.carlos_leon** puedes encontrar un conjunto de ejercicios físicos que te servirán para elaborar tu Plan de Entrenamiento.
- Cualquier duda o consulta puede hacerla llegar por diferentes medios... correo, instagram o whatsapp +56979525000