



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

### “ENTRENANDO EN CASA”

<b>Profesor(a):</b>	Sergio Pereira Araya		
<b>Correo:</b>	sergio.pereira.edufis@gmail.com		
<b>Curso</b>	8° básico A 8° básico B	Fecha máxima de envío o entrega	10 de julio de 2020
<b>Objetivo de aprendizaje:</b>	Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: <ul style="list-style-type: none"><li>• frecuencia</li><li>• intensidad</li><li>• tiempo de duración y recuperación</li><li>• progresión</li><li>• tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)</li></ul>		
<b>Instrucciones:</b>	La guía de entrenamiento debe ser realizada y enviada al profesor al correo indicado anteriormente en la fecha indicada. Se puede adjuntar la guía realizada como archivo Word, PDF o fotografía.		

## PARTE 2: TRABAJO PRÁCTICO

Durante esta semana los y las estudiantes deberán realizar de manera progresiva la siguiente planificación correspondiente a preparación física general, teniendo como objetivo general, desarrollar las diferentes cualidades físicas básicas de manera autónoma, concientizando la importancia de la actividad física a diario.

A través de los ejercicios propuestos iremos trabajando las cualidades físicas básicas, que hemos tratado detalladamente en las clases de Educación física. Estas son la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.



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

### Lee atentamente las instrucciones.

A continuación encontrarás un plan de entrenamiento para realizar en casa, el cual deberás realizar 3 días a la semana, anotando tu FC (Frecuencia Cardíaca) al inicio y al final de cada ejercicio de cada día, además del tiempo total según la tabla que está al final de la guía (revisa la tabla antes de empezar a entrenar)

¿Cómo tomar la Frecuencia Cardíaca?

1. Coloca la punta de tus dedos índice y medio en el cuello como muestra la imagen (carótida).
2. Presiona ligeramente.
3. Usa un Cronometro o un reloj para contar los latidos (pulso) que sientes por un minuto (60 segundos).



Se debe aplicar presión muy ligeramente al sentir el pulso carotídeo bajo el ángulo del mentón

ADAM.



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

## DÍA 1 (Full Body)

**Materiales:** Silla, MÚSICA, superficie blanda (alfombra)

### Calentamiento

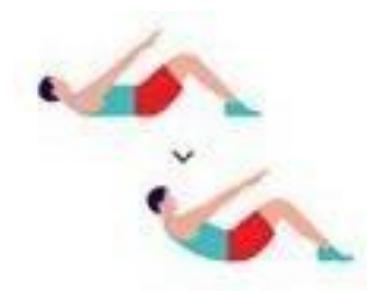
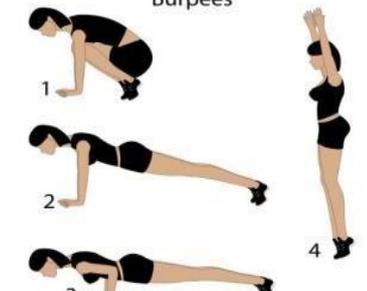
Ejercicio	Repeticiones	Serie	Imagen
Jumping Jack	20	4 veces las 20 repeticiones, con descanso de 30 segundos entre cada serie.	 <p>1. Jumping jacks</p>
Skipping en el lugar	30 segundos	4 series	 <p>9. High knees running in place</p>

### Parte Central

Ejercicio Fuerza	Repeticiones	Serie	Imagen
Bench Steps en silla. (Subir y bajar una silla o dos peldaños de una escalera)	10 veces con cada pierna	3 series con pausa de 30 segundos entre cada serie	 <p>5. Step-up onto chair</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

Abdominal Crunch.	20	4 series con pausa de 30 segundos entre cada serie	 <p>4. Abdominal crunch</p>
Tríceps en silla	10	4 series con pausa de 30 segundos entre cada serie	 <p>7. Triceps dip on chair</p>
Burpees	10	4 series con pausa de 30 segundos entre cada serie	<p>Burpees</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

Cierre			
<b>Flexibilidad</b>	30 segundos cada ejercicio (recordar que se deben realizar en cada pierna)		

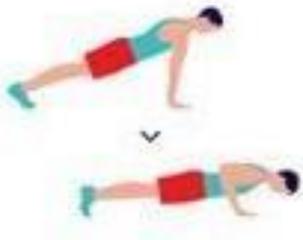
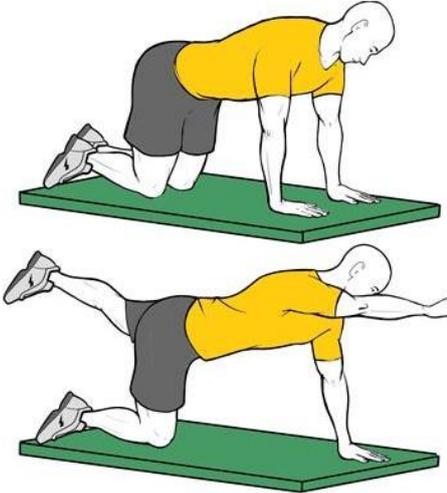
## DÍA 2 (Tren superior)

**Materiales:** terreno blando (alfombra), cuerda, botella de 500cc rellena con arena, arroz, etc.

Calentamiento			
Ejercicio	Repeticiones	Serie	Imagen
Saltar la cuerda (sino tiene cuerda en su casa realice Jumping Jack)	20	4 series con pausa de 30 segundos entre cada serie	
Planchas laterales	Mantener postura 20 Segundos cada lado. (Derecho, Izquierdo y Frente)	4 series con pausa de 30 segundos entre cada serie	 11. Push-up and rotation



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

Parte Central			
Ejercicio	Repeticiones	Serie	Imagen
Flexoextensiones de codo con apoyo de rodillas	10	3 Series con pausa de 30 segundos entre cada serie	 <p>3. Push-up</p>
Tríceps con peso (utilizar botella)	10	4 Series con pausa de 30 segundos entre cada serie	
Abdominal rodillas al pecho.	10	4 Series con pausa de 30 segundos entre cada serie	
Tabla con una mano (Reemplazar cono por botella).	10	4 Series con pausa de 30 segundos entre cada serie	



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

Cierre	
<b>Flexibilidad</b>	30 segundos cada ejercicio (recordar que se deben realizar en cada pierna)



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

### DÍA 3 (Tren Inferior)

**Materiales:** escoba, Cuerda, balón o cojín, botella de 500cc rellena con arena, arroz, etc.

Calentamiento			
Ejercicio	Repeticiones	Serie	Imagen
Skipping en el lugar	20 segundos	4 series con pausa de 30 segundos entre cada serie	 <p>9. High knees running in place</p>
Salto laterales con un pie. (se utiliza una escoba o cuerda para marcar línea)	5 con cada pie	4 series con pausa de 30 segundos entre cada serie	

Parte Central			
Ejercicio	Repeticiones	Serie	Imagen
Sentadillas con salto	10	4 Series con pausa de 30 segundos entre cada serie	 <p>6. Squat</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

Estocada con peso (botella)	10	4 Series con pausa de 30 segundos entre cada serie	
Elevación de cadera con una pierna.	10	4 Series con pausa de 30 segundos entre cada serie	
Escalador con superficie inestable (cojín, balón etc.)	10	4 Series con pausa de 30 segundos entre cada serie	



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

Cierre			
<b>Flexibilidad</b>	30 segundos cada ejercicio (recordar que se deben realizar en cada pierna)		

**Registro de Frecuencia cardiaca.**

DÍA	FC INICIO (reposo)	FC FINALIZACIÓN CALENTAMIENTO	FC FINALIZACIÓN PARTE CENTRAL	FC FINALIZACIÓN CIERRE	TIEMPO TOTAL (MINUTOS)
1					
2					
3					