



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<br>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).







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



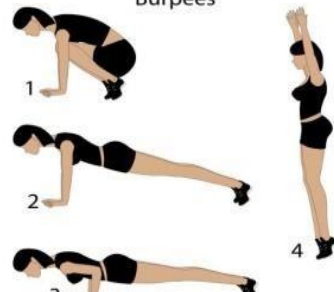
| Ejercicio            | Repeticiones | Serie  | Imagen   |
|----------------------|--------------|--|--|
| Jumping Jack         | 20           | 4 veces las 20 repeticiones, con descanso de 30 segundos entre cada serie. |  <p>1. Jumping jacks</p>                 |
| Skipping en el lugar | 30 segundos  | 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 | <br>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 |        |
| 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) |
|                     |  |



### 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

|                     |   |  |
|---------------------|---|--|
| <b>Cierre</b>       |   |  |
| <b>Flexibilidad</b> | 30 segundos<br>cada ejercicio<br>(recordar que<br>se deben<br>realizar en<br>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   |                    |                               |                               |                        |                        |