



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”

Profesor(a):	Carlos León Gutiérrez		
Correo:	cleon@ccechillan.cl		
Instagram:	@prof.carlos_leon		
Curso	IIIº medio A-B	Fecha máxima de envío	13/Julio
Objetivo de aprendizaje:	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales. (OA 3)		
Instrucciones:	<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 dos 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 (29 de Junio al 12 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, 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, o en base al factor tiempo, es decir, 20 a 60 segundos por ejercicio.- 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. Por ejemplo: Plancha 3x30 segundos Abdominales 3x20 repeticiones Sentadillas 3x15 repeticiones De esta manera, hasta completar con los demás ejercicios que elijan. <ul style="list-style-type: none">- 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 (a mano) ordenadamente en su cuaderno detallando la fecha y		



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

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 deben enviar una foto con los avances de la semana 5 y 6.

- Además de registrar todo en su bitácora, deberá grabar un **video** que corresponde a un **resumen de los ejercicios físicos** realizados en su rutina en casa con una duración de aproximadamente 3 minutos. Deberán registrar parte del calentamiento, y luego 3 o 4 repeticiones por ejercicio en dicho video.
- No olvide realizar un **buen calentamiento** enfocado a las zonas que trabajará y que contemple activación muscular y movilidad articular.
- Y, luego de la parte principal de entrenamiento, realizar **estiramiento muscular** de las zonas que trabajó durante su sesión.
- Les solicito enviar sus trabajos al mail cleon@ccechillan.cl
- Cualquier duda o consulta puede hacerla llegar por diferentes medios... correo, instagram o whatsapp +56979525000