



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	15/Junio Avances semana 1 y 2
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. Para ello, debe considerar lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">- Diseñar un Plan de entrenamiento y enfocarse en objetivos alcanzables que pueda realizar en casa con algunos materiales que disponga de acuerdo a la realidad de cada estudiante.- Puede considerar diferentes actividades como por ejemplo; circuitos de acondicionamiento físico, yoga, baile, entre otros.- Si realizará ejercicio físico localizado, puede considerar ejercicios realizados en clases o investigar otros. Por ejemplo: sentadillas, plancha, flexiones de brazo, tipos de abdominales, etc.- El plan de entrenamiento debe contemplar por lo menos 3 sesiones a la semana y cada sesión debe durar por lo menos 30 minutos.- Considere realizar un buen Calentamiento que implique activación muscular y movilidad articular de las zonas que trabajará.- Luego de la parte principal, realice estiramiento muscular considerando ejercicios que se han trabajado en clases.- Deberá registrar todo lo que realice en su cuaderno, será una Bitácora de trabajo con toda la información de los ejercicios y disciplinas que usted decida ejecutar en casa.- Además, deberá grabar su rutina (no en su totalidad) y detallar lo que realiza en cada sesión. El vídeo resumen debe durar entre 2 a 4 minutos, y puede ser en base a cualquier sesión de la semana 1 o 2.- Cualquier duda o consulta la hace llegar por diferentes medios... correo, instagram o whatsapp +56979525000		