



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	29/Junio Avances Semana 3 y 4
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">- Durante las primeras 2 semanas (01 al 14 de Junio) que comenzaron el plan de entrenamiento en casa, debían realizar a lo menos 3 sesiones a la semana. Para la semana 3 y 4 (15 al 28 de Junio) 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 10-15 repeticiones por ejercicio, o en base al factor tiempo.- 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).- Les recuerdo que todo lo que realicen, deberán escribirlo (a mano) ordenadamente en su cuaderno detallando la fecha y 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		



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

	<p>una evidencia de lo que hagan en casa.</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 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.- Cualquier duda o consulta puede hacerla llegar por diferentes medios... correo, instagram o whatsapp +56979525000
--	--