



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	IVº medio A-B	Fecha máxima de envío	15/Junio
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 cuatro 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, recomendaciones y exigencias.</p> <ul style="list-style-type: none">- Durante la semana 3 y 4 (18 al 31 de Mayo), deberían haber realizado 3 sesiones (como mínimo) a la semana y con una duración de 35 minutos como mínimo por sesión. Para la semana 5 y 6 (01 al 14 de Junio) deberán aumentar la duración por cada sesión a 40 minutos y mantienen los 3 días (como mínimo) a la semana.- Si han realizado ejercicios físicos localizados por medio de una rutina de entrenamiento, recuerden ir variando su rutina con diferentes ejercicios físicos que sean de su gusto y que puedan realizar de manera óptima.- Deberán escoger diferentes ejercicios físicos para las zonas del cuerpo que se detallan a continuación:<ul style="list-style-type: none">- 3 Ejercicios (como mínimo) enfocados a Tren superior- 3 Ejercicios (como mínimo) enfocados a Zona media y Core.- 3 Ejercicios (como mínimo) enfocados a Tren inferior.- El vídeo que deben presentar corresponde a un resumen de los ejercicios físicos realizados en su rutina en casa con una duración de aproximadamente 3 minutos. Para la		



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

semana 5 y 6, se solicita un nuevo **vídeo resumen** de lo que realizará en sus rutinas de entrenamiento.

- El **vídeo resumen** se debe editar y contempla lo siguiente:
 - Parte del Calentamiento (con la opción de vídeo acelerado).
 - Ejercicios físicos realizados en su rutina de entrenamiento (registro de 3 o 4 repeticiones en velocidad normal del vídeo).
 - Estiramiento muscular (fotos dentro del vídeo).
- Les recuerdo ir registrando cada sesión de entrenamiento en su **cuaderno o bitácora** considerando la fecha y detallando lo que realiza en cada rutina. Deben enviar cada avance junto con el vídeo resumen.
- 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.
- Cualquier duda o consulta puede hacerla llegar por diferentes medios... correo, instagram o whatsapp +56979525000